Əsas mesajlar: Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələr

Birinci dərs: Giriş

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələr ayağın və ayağın aşağısının üzərinə, dizin altına uyğun olan çəkmələrdir. Onlar ayağın və topuğun hərəkətini azaltmaqla yaraların sağalmasına kömək edirlər. Bəzi insanlar yaraları sağalan zaman sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə ilə gəzməyə davam edə bilərlər.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələr ayağında və ya topuğunda yara olan insanlar üçün, o cümlədən aşağıdakı hallarda münasibdir:

- Sümük qırılmasının müəyyən formaları;
- Ayaqda və topuqda yumşaq toxumanın zədələnmələri;
- Ayağındakı və ya topuğundakı sınmış sümüklərin bərpası üçün cərrahiyyə əməliyyatı keçirmiş şəxslər.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələr sabit zədələr üçün münasibdir:

- Həkim şəxsin zədəsinin sabit olub-olmadığını qiymətləndirəcək. Sabit zədələri sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələr vasitəsilə lazımi yerdə saxlamaq olar.
- Şəxsin zədəsi sabit deyilsə, o, sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələrlə təmin olunmaq üçün yönləndirilməməlidir.

Diabetlə əlaqədar daban yarası olan şəxsə sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə verilməsi yaraya düzgün qulluq olmadan və düzgün tibbi müdaxilə olmadan yaranı daha da ağırlaşdıra bilər.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələr şəxsin topuğunu sabit 90 dərəcə vəziyyətdə saxlayır. Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələrin xüsusiyyətlərinə aşağıdakılar daxildir:

- Böyüklər və uşaqlar üçün **fərqli ölçülər**
- Rahatlıq və dərini qorumaq üçün **daxili astar**
- Çəkməni uyğunlaşdırmaq üçün **uyğunlaşdırıla bilən bağlar**
- Rəvan yeriməyə kömək etmək üçün **yuvarlaq formalı altlıq**
- Plastikdən və ya alüminiumdan hazırlanmış **yüngül ağırlıq dirəkləri**

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən istifadənin münasib olduğu müəyyən eyni zədələr üçün qəliblərdən də istifadə edilə bilər.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmələrin qəliblərdən üstünlükləri odur ki:

- Onlar yuvarlaq formalı altlığa malik olduqları üçün onlarla içəridə yerimək daha asandır.
- Şəxsin yuyunması və öz dərisini yoxlaması üçün onları çıxarmaq mümkündür.
- Şişkinlik nəticəsində ayaq öz ölçüsünü və ya formasını dəyişdikdə, onları uyğunlaşdırmaq mümkündür.
- Daha tez uyğunlaşdırıla bilirlər.
- Daha davamlıdırlar.

İkinci dərs: Seçmək və uyğunlaşdırmaq

Yönləndirmə formasında yönləndirən şəxs üçün sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən nə zaman istifadə edilə biləcəyi haqqında vacib məlumatlar olur. Yönlədirən şəxs həmin məlumatlardan sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin münasib olub-olmadığından əmin olmaq üçün istifadə edir.

Hər zaman yönləndirmə formasının tam doldurulub-doldurulmadığını yoxlayın, daha sonra qiymətləndirməni başa çatdırmaq üçün qiymətləndirmə və uyğunlaşdırma formasından istifadə edin və sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni uyğunlaşdırın.

Yönləndirmə formasından və qiymətləndirmənizdən əldə edilmiş məlumatlar aşağıdakılara kömək edəcək:

- Düzgün tərəf üçün və düzgün ölçüdə sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə seçməyinizə;
- Uyğunluğu və sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə ilə hərəkəti yoxlamağınıza;
- Şəxsə nələrin öyrədiləcəyini planlandırmağınıza;
- İzləməni planlaşdırmağınıza;
- Digər xidmətlərə yönləndirmələr etməyinizə.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə ilə ağırlıq daşıma:

- Şəxs ağırlıq **daşımayandırsa** və ya yarım ağırlıq daşıyandırsa, təhlükəsiz hərəkət etmək üçün yeriməyə köməkçi vasitəyə ehtiyacı olacaq. Yeriməyə köməkçi münasib vasitə seçmək üçün yeriməyə köməkçi vasitənin qiymətləndirilməsini başa çatdırın.
- Şəxs tam çəki daşıyandırsa və yıxılma riski yoxdursa, yeriməyə köməkçi vasitəyə ehtiyac yoxdur.

Şəxsin yıxılma riski varsa, aşağıdakılara ehtiyacı ola bilər:

- Daha çox dəstəkləyici yeriməyə köməkçi vasitəyə;
- Təhlükəsiz şəkildə yerimək üçün daha çox dərs keçilməsinə və dəstəyə;
- Bəzi şəxslər üçün sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən istifadə edən zaman hərəkət etmək üçün təkərli oturacaq ən təhlükəsiz variant olacaq.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni uyğunlaşdırmaq:

- Əvvəlcə astarı yerləşdirin və ayağı sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməyə daxil edin.
- Ayağın və yan dirəklərin yerini yoxlayın.
- Bağları düzgün qaydada bərkidin.
- Uyğunluğu yoxlayın:
    - Ayaq barmaqları ən azı arxa tərəfdən pəncə enində olmalıdır.
    - Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin yuxarı hissəsi diz qapağından üç barmaq enində aşağıda olmalıdır.

Uyğunluğu yoxladıqdan sonra şəxsin sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə ilə təhlükəsiz şəkildə yeriyə bilib-bilmədiyini yoxlamağı yaddan çıxarmayın.

Qiymətləndirmə və uyğunlaşdırma başa çatdıqdan sonra plan hazırlamalısınız.

Plana aşağıdakılar daxildir:

- Hərəkət planı: Şəxsin sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə ilə necə yeriyəcəyi;
- Dərs planı: Şəxsə və (və ya) onun ailəsinə və ya qulluq edən şəxsə öyrədəcəkləriniz;
- Qiymətləndirməyə, yoxlamaya və ya yönləndirmələrə ehtiyac olub-olmadığı;
- İzləmə tarixi;
- Yönləndirən şəxsin yanına nə zaman təkrar getmək.

Üçüncü dərs: Öyrətmək

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən düzgün istifadə aşağıdakıların qarşısını alır:

- Digər bir zədənin və ya
- Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin içində dərinin zədələnməsinin.

Şəxsə aşağıdakıları izah edin:

- Həkim **sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni çıxarmamağı deyibsə,** onu heç bir halda ilk növbədə həkimlə danışmadan çıxarmaq olmaz.
- Həkim sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni **şəxsin yuyunan və ya yatan zaman çıxara biləcəyini deyibsə,** şəxs onu bu fəaliyyətlər üçün çıxara bilər.
- Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni geymədən ayaq üstə durmayın və ya yeriməyin.
- Çəkməni çıxarmazdan əvvəl oturun.
- Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni yatmaq üçün çıxarsanız, onu yatağınızın yanında saxlayın.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni necə geyinməyi şəxsə göstərin:

1. Hazırlayın	2. Geyinin	3. Rahatlığı yoxlayın
• Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni geyməzdən əvvəl hər zaman onun içində nəyinsə olub-olmadığını yoxlayın. • Ayağınızda və baldırınızda yeni əlamətlərin və ya zədələnmiş dərinin olub-olmadığını yoxlayın. • Uzun təmiz corab geyinin. Yönləndirən şəxs sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin çıxarıla biləcəyini deyibsə, corabınızı hər gün dəyişin.	• Dizinizi bükərək oturun. • Dabanınız astarın arxa tərəfində olmaqla ayağınızı sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin içərisinə daxil edin. • Ayağın ətrafındakı astarı açın və qırışların olmadığından əmin olun. • Bağları düzgün ardıcıllıqla bağlayın: topuq, ayaq, baldır.	• Bağlar sıx olmalıdır, lakin heç bir ağrı yaratmamalıdır.

Şəxsə sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni təhlükəsiz şəkildə necə soyunmağı göstərin:

- Bütün sarğıları açın.
- Astarı açın.
- Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni mümkün qədər az hərəkət etməklə ehtiyatla çıxarın.
- Astarı, sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən çıxarmayın.

Yuyunarkən və yatarkən sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməni və ayağı necə qorumaq lazım gəldiyini izah edin:

- Yatmaq üçün yastıq və ədyaldan istifadə edin.
- Onu çıxarmaq mümkün deyilsə, yumaq üçün plastiklə örtün.

Dördüncü dərs: İzləmək

Şəxsin problemləri, o cümlədən şişkinlik, dəri problemləri, ayaqlarında hissiyyat problemləri və ya fərqli hissiyyat, yaxud müvazinət problemləri olarsa, bir həftə ərzində izləyin.

Şəxs sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən altı həftədən çox istifadə edəcəksə, altı həftə sonra izləmə aparın.

Bir həftə sonra izləmə aparılması məsləhət görülən şəxslərdə aşağıdakıları yoxlayın:

- Dəri problemləri və ya ayaqlarında hissiyyat problemləri olan şəxslər üçün **sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin hər hansı bir problemi daha da ağırlaşdırıb-ağırlaşdırmadığını;**
- Şişkinlik problemləri olan şəxslər üçün sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin uyğun gəlib-gəlmədiyini;

- Şəxsin müvazinəti ilə bağlı narahatlığınız varsa, onun sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmə ilə təhlükəsiz şəkildə yeriməsinin mümkün olub-olmadığını.

Altı həftə sonra izləmə zamanı sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmənin aşınıb-aşınmadığını və ya cırılıb-cırılmadığını yoxlayın. Aşağıdakıları yoxlayın:

- Bağların hamısının yerində olub-olmadığını və qırılıb-qırılmadığını;
- Altlığın yaxşı vəziyyətdə olub-olmadığını;
- Altı həftə sonra astar adətən çirklənmiş olur. Həmin izləmə zamanı astar dəyişdirilməlidir.

İzləmə başa çatdıqdan sonra izləmə tədbirlərini planlaşdırın. Topladığınız məlumatlardan həmin şəxslə birlikdə aşağıdakıları qərarlaşdırmaq üçün istifadə edin:

- Başqa bir planlaşdırılmış izləməyə ehtiyacın olub-olmadığını;
- Şəxsin sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkmədən istifadəsinin hələ də təhlükəsiz olub-olmadığını;
- Başqa xidmətlərə yönləndirməyə ehtiyac olub-olmadığını.

Sərt çıxarıla bilən ortopedik çəkməyə nə zaman artıq ehtiyac olmadığına həkim qərar verəcək.