

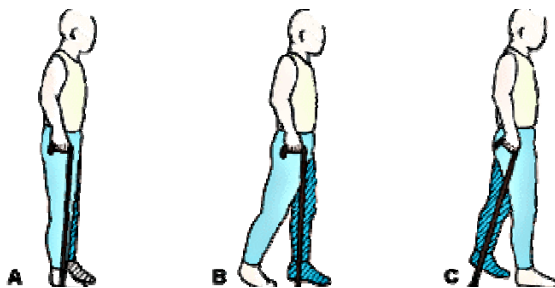
## استفاده از عصا Using a Cane

### چرا باید از عصا استفاده کنم؟

تعداد زیادی از افراد مبتلا به آرتروز لگن و زانو از عصا برای کم کردن درد مفاصل های شان استفاده میکنند. دلیلش هم این است که استفاده از عصا تقریباً 40 درصد از فشار وزن بدن را از روی مفاصل کم می کند. عصا کمک می کند که تندتر راه بروید و بدون اینکه احساس درد کنید برای مدت طولانی تری پیاده روی کنید. عصا به حفظ تعادل تان نیز کمک می کند. استفاده از عصا تکیه گاه سومی برای تان بوجود می آورد که احتمال زمین خوردن را نیز کمتر می کند.

### عصا را در سمتی که پای قوی دارم استفاده کنم یا پائی که درد می کند؟

در این عکس پای ضعیفتر پررنگ تر نشان داده شده



راه رفتن با عصا

ماخذ: <http://www.clearcanes.com/caneuseq.gif>

اگر عصا را در همان سمتی که پای تان در می کند دست بگیرید فشار بیشتری روی مفصلی که درد می کند می آورید. عصا را در سمت پای قوی تر بدست بگیرید تا فشار را از روی پائی که درد می کند کم کنید. بعداً متوجه خواهید شد که عصای تان را همزمان و بطور طبیعی مانند پائی که درد می کند به جلو حرکت می دهید. دلیل این امر آن است که ما بطور ناخودآگاه دست و پائی را که در جهات مخالف قرار دارند با هم حرکت می دهیم.

### بلندی عصایم چقدر باید باشد؟

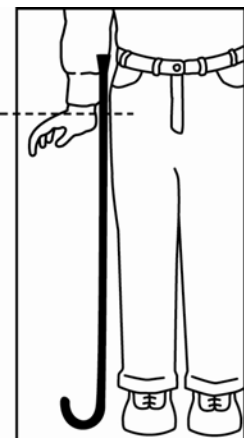
بایستید و دست خود را در کنار بدن تان آویزان کنید. بالای عصا باید به مچ دست تان برسد. بلندی بیشتر عصا های فلزی را می شود با فشار دادن یک دکمه تنظیم کرد. عصا های چوبی را باید ببرند. اگر نمی دانید اندازه عصا را چطور تعیین کنید با مسئول درمانی خودتان صحبت کنید.

### چه نوع عصائی باید بخرم

یک عصای محکم با دسته راحت انتخاب کنید. نوک عصا باید محکم و طوری باشد که روی زمین سر نخورد.

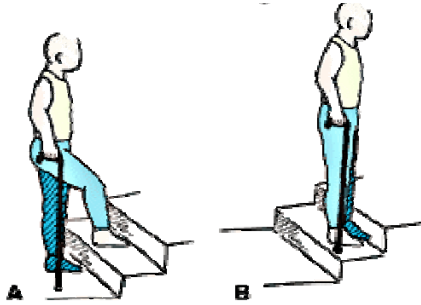
### آیا باید در تمام اوقات از عصا استفاده کنم؟

نیاز هرکس به عصا با دیگری فرق می کند. بعضی ها همیشه برای ایستادن به عصا احتیاج دارند. بعضی ها فقط برای پیاده روی طولانی و یا راه رفتن روی زمین ناهموار از عصا استفاده می کنند. برای اینکه بدانید کدامیک از این موارد برای شما مناسب هستند با مسئول درمانی تان حرف بزنید.



## چطور از روی پله ها و یا جدول پیاده رو بالا و پائین بروم؟

در این عکس پای ضعیفتر پررنگ تر نشان داده شده

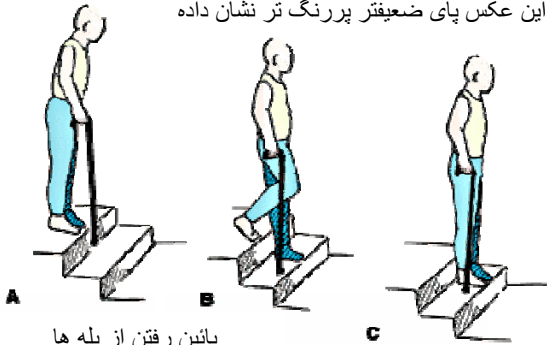


بالا رفتن از پله ها

وقتی که از پله ها بالا و پائین می روید و یا هنگام پا گذاشتن روی جدول پیاده رو، مهمترین نکته این است که برای بالا رفتن و پائین آمدن فشار بدن را روی پای قوی تر بیاورید.

**برای بالا رفتن:** مستقیماً روبروی پله یا جدول پیاده رو بایستید. نرده پله ها را (اگر امکان دارد) بگیرید. پای قوی را روی پله بالا بگذارید و بعد عصا و پائی را که درد می کند را بالا ببرید. برای بالا رفتن از پله ها بهمین ترتیب، پای قوی تر را اول روی پله بگذارید و بالا رفتن را ادامه بدهید.

در این عکس پای ضعیفتر پررنگ تر نشان داده



پائین رفتن از پله ها

**برای پائین رفتن از پله ها و یا جدول پیاده رو:** با عصا و پائی که درد می کند یک قدم پائین بیایید. بعد پای قوی تر را پائین بگذارید.

ماخذ: <http://www.clearcanes.com/caneuseg.gif>

## چگونه می توانم بدون خطر از عصای خود استفاده کنم؟

- ✓ کفش محکم با کف عاج دار که لایه های لاستیکی داشته باشد بپوشید.
- ✓ اول تعادل تان را بدست بیاورید و بعد شروع به راه رفتن کنید.
- ✓ راست بایستید و به روبروی تان نگاه کنید. به پاهای تان نگاه نکنید.
- ✓ وقتی که نوک عصای تان سائیده می شود آنرا عوض کنید.
- ✓ سعی کنید روی زمین زیاد ریخت و پاش نباشد. فرش، قالیچه، سیم تلفن و یا هرچیز دیگری را که باعث سر خوردن یا زمین خوردن بشوند را از سر راه بر دارید.

بلندی عصای من به سانتیمتر: \_\_\_\_\_

عصایم را با دست \_\_\_\_\_ می گیرم