

Ходунки для пожилых людей: советы по подбору



Как подобрать ходунки для пожилых людей?

Некоторые люди считают, что старость – это беспомощность и сугубо домашнее времяпрепровождение. Трудно поспорить с тем фактом, что пожилые люди теряют двигательную активность, однако сегодня есть много полезных и удобных приспособлений, которые позволят радоваться прогулкам, общению с родными и походам по магазинам.

У пожилых людей с возрастом возникают различные проблемы со здоровьем, начиная от перепадов давления до артроза, слабости в конечностях и головокружения. Продолжать вести активный образ жизни помогут ходунки для взрослых – очень удобная альтернатива костылям. У них широкая опорная база с прочной и устойчивой конструкцией, а некоторые модели даже оснащены сиденьями и корзинами для покупок. Важно, правильно подобрать опоры для пожилых людей, чтобы их использование было максимально комфортным и безопасным.

Использование ходунков рекомендуется также после инсульта, когда человеку необходимо постепенно восстановить мышечный тонус.

Сначала рассмотрим, какие виды ходунков бывают, а далее разберем, как подобрать модель, которая будет отвечать всем потребностям пациента. В первую очередь, необходимо определить цель использования: для прохождения реабилитации или в качестве опоры для прогулок. **Технические характеристики, на которые стоит обратить внимание при выборе:** рама и материал, складная или стационарная конструкция, вес, регулируются ли ходунки по высоте, наличие колес, сиденья, карманов или корзин для покупок и личных вещей.

Виды опор-ходунков для пожилых людей:

1. «Без шага» или стационарные;
2. Шагающие;
3. Роляторы (ходунки, оснащенные колесами);
4. Ходунки с опорами под локти или с подмышечными опорами;
5. Ходунки с усиленной конструкцией.
6. Ходунки заднеопорные (динамические вертикализаторы)



1. Опоры-ходунки «без шага».

Самые простые модели ходунков, которые специалисты рекомендуют подбирать тем пожилым людям, которые еще не определились, с чем им удобней передвигаться: с тростью, костылями или с опорой. Данный тип ходунков отличается легкой статичной алюминиевой рамой. Они могут быть как складные, так и фиксированные; с регулированием высоты и без. Движение происходит внутри конструкции. Для дополнительного удобства и более легкого передвижения ходунки могут быть оборудованы передними колесами.

2. Шагающие опоры-ходунки.

Такие опоры также называют ходунки «с шагом», потому что они имитируют шаг при помощи специальных шарнирных конструкций, встроенных в раму. Каждая сторона движется отдельно в такт шагу, то есть пожилому человеку не нужно переставлять всю конструкцию ходунков. Они также могут быть оборудованы парой передних колес. Такие модели подходят для реабилитации во время восстановления опорно-двигательного аппарата.



3. Роляторы



В группе медтехника для пожилых людей выделяют средства передвижения, такие как роляторы или ходунки на колесах. Это один из самых удобных типов опор: человек может без труда катить ролятор даже при пониженном мышечном тоне рук. При этом возможно передвигаться довольно быстро. Такие конструкции максимально устойчивые, могут быть оснащены сиденьем, а также отделениями для покупок. Рекомендуются для долгих прогулок. Для дополнительной безопасности оборудованы ручным тормозом.

4. Ходунки с дополнительными опорами



Ходунки с дополнительными опорами подойдут ослабленным пожилым людям. Такие конструкции позволяют поддерживать вес тела на более высоком уровне, обеспечивая дополнительную устойчивость. При этом упор в подмышечную область помогает разгрузить позвоночник и скорректировать координацию движения.

5. Ходунки с усиленной конструкцией

Для пожилых людей с большим весом ходунки с алюминиевой рамой могут не подойти в силу повышенной нагрузки на конструкцию. Специальные модели с усиленной рамой могут выдерживать до 225 кг. Такие ходунки обеспечат безопасность при передвижении и создадут необходимую устойчивость

6. Ходунки заднеопорные (динамические вертикализаторы)

Рекомендованы взрослым, у которых обнаружено:

-Церебральный паралич.

- Сосудистые заболевания или травмы головного и спинного мозга с парезами с

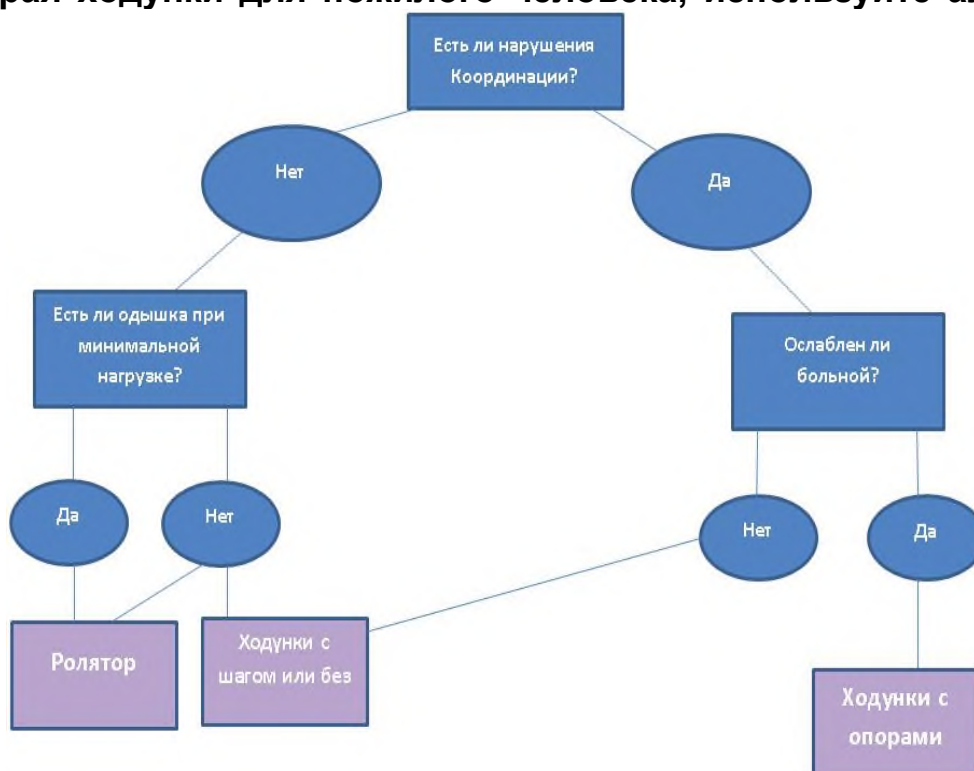


- парезами и параличом, а также тяжелыми расстройствами равновесия.
- Демиелинизирующие заболевания (рассеянный склероз, боковой амиотрофический склероз и др.).
- Заболевания мышц, протекающие с парезами и параличом.
- Генетические синдромы, протекающие с парезами конечностей.
- Тяжелые формы ревматических заболеваний.
- После черепно-мозговой травмы, травмы позвоночника, спинного мозга и нижних конечностей.

Общие рекомендации по подбору ходунков:

1. Обращайте внимание на вес конструкции – он должен быть максимально легким.
2. Ходунки должны подходить под рост пациента или иметь возможность регулироваться под необходимый рост.
3. Отдавайте предпочтение рукояткам из пористых материалов, которые не натрут руки при использовании.
4. Для прогулок по неровным поверхностям лучше выбирать роляторы с амортизацией.
5. Выбирайте ходунки, учитывая вес пациента + запас прочности. Если на ходунках указана максимальная нагрузка 100 кг, то максимальный вес пациента должен быть не более 80-90 кг.

Подбирая ходунки для пожилого человека, используйте алгоритм:



*Брошюра составлена с использованием ресурса сети Интернет
Составитель Кулакова Е. Н. инструктор по труду*