

## Как выбрать трость?

**Трость** – это опорная конструкция, одно из основных средств реабилитации, предназначенное для облегчения передвижения, помощи в контроле координации и равновесия ослабленным, травмированным и пожилым людям. Правильно подобранная трость обеспечивает равномерное распределение нагрузки на организм пользователя и устойчивость при ходьбе, что благоприятно сказывается на всём опорно-двигательном аппарате.

### Обзор тростей

#### Двухуровневая трость

Трость имеет две рукоятки, расположенные одна под другой. Вторая (нижняя) рукоятка служит дополнительной опорой при вставании. Пользователь при вставании сначала держится за нижнюю рукоятку, потом опирается на нее, подтягивается, а затем берется за верхнюю рукоятку, выпрямляется и начинает движение.



#### Трость с полукруглой рукояткой

Данное средство является классическим вариантом трости для пожилых людей. На такую трость можно опереться обеими руками одновременно, а значит применять ее не только для ходьбы, но и для отдыха, когда человек стоит на месте. Форма рукоятки создает максимум комфорта для людей с заболеваниями суставов кистей (артрит, артроз) и позволяет держать трость так, как удобно. К тому же трость можно легко повесить на руку, когда в ней нет надобности.

### **Трость с Т-образной рукояткой**

Может использоваться как в домашних условиях, так и на улице. С помощью телескопической (выдвижной) конструкции можно оптимизировать высоту трости и подогнать ее под необходимые параметры.



### **Складная трость**

Трость представляет собой несколько фрагментов металлической трубки, через которые пропущен резиновый жгут. При необходимости колена трости разъединяются и компактно складываются. Когда нужно использовать трость по назначению, колена соединяются вместе, а резиновый жгут фиксирует их как единое целое.

### **Трости с квадратной и пирамидальной опорами**

Трости телескопические с квадратными (пирамидальными) опорами обладают более высокой (по сравнению с обычными тростями) степенью устойчивости при перемещении, облегчают ходьбу и обеспечивают стабильную опору.





### **Трость с анатомической рукояткой**

Трость предназначена для людей, которые во время ходьбы переносят на трость большую часть собственного веса. Трость имеет широкую площадь опоры, что распределяет нагрузку на руку равномерно. Анатомическая рукоятка повторяет контуры ладони, что способствует максимальному комфорту. Трости могут быть под левую или правую руку.

### **Трость – стул (складной)**

Трость-стул в сложенном состоянии используется для ходьбы человека на большие расстояния, в разложенном положении – в качестве стула с упором спины на опорную ручку. Предназначена для людей, нуждающихся в периодическом отдыхе во время ходьбы. Трость-стул может быть использован в случаях, когда человек обладает достаточной физической силой для раскладывания (складывания) трости, а также в состоянии стоять без посторонней поддержки в момент выполнения этих действий.



**В социальном пункте проката ГАУ «Новоуральский КЦСОН» имеются следующие модификации тростей:**

- трость с квадратной большой опорой;
- трость металлическая с устройством против скольжения;
- трость металлическая регулируемая по высоте;
- трость металлическая регулируемая по высоте складная;
- трость с анатомической ручкой и устройством против скольжения;
- трость с малой площадью опоры;
- трость – стульчик.

## Основные параметры при выборе трости

<b>Длина трости</b>	<p>Правильная длина трости приносит пользователю облегчение, это основной, определяющий фактор при выборе трости.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Решить, в какой обуви Вы будете ходить с тростью, и надеть её.</li><li>2. Встать прямо на ровную поверхность, расслабить плечи и свободно опустить руку (не сгибайте и не вытягивайте руку чрезмерно, в локте не должно чувствоваться напряжение).</li><li>3. Измерить расстояние от пола до выпирающей косточки на запястье (со стороны мизинца) опущенной руки. Лучше если Вам кто-то поможет с измерением, так как при самостоятельном замере есть риск ошибиться (пусть даже в 1-2 сантиметра).</li><li>4. Полученное расстояние в сантиметрах и является необходимой длиной (или высотой) Вашей будущей трости.</li></ol>
<b>Вес трости</b>	<p>Вес одноопорной трости в среднем составляет от 200 до 500 грамм, 3-х и 4- опорных в районе 1 – 1,2 кг.</p> <p>Выбирать по своим ощущениям, какой вес трости для вас оптимален.</p> <p><u>Лёгкая трость</u> некоторым может показаться ненадёжной, создать ощущение неустойчивости.</p> <p><u>Слишком тяжёлая</u> - может излишне перегружать опорную руку, что приведёт к быстрому переутомлению и усталости.</p> <p>Выбирая между деревянной и алюминиевой тростями, имейте ввиду, что трость из сплава алюминия весит меньше.</p>
<b>Назначение</b>	<p>Учитывая состояние пациента (особенно в пожилом возрасте), сколько времени он будет ходить и как часто пользоваться тростью, в соответствии с этим и следует подбирать модель трости.</p> <p>Если человек планирует пользоваться тростью постоянно, то для ежедневного использования вполне подойдёт классический вариант – стандартная деревянная или алюминиевая трость, оснащённая устройством против скольжения.</p> <p>Трость 3-х или 4-х опорная, обеспечивающая большую площадь опоры и отличную устойчивость, необходима для физически ослабленных, тяжело передвигающихся людей.</p> <p>Трость со встроенным стульчиком – для быстро устающих пациентов.</p> <p>Тактильная модель с широкой светоотражающей полосой – для слабовидящих.</p> <p>Если человек планирует много путешествовать, то идеальной окажется складная трость, которая легко поместится в сумочке.</p>

<b>Форма рукояти</b>	<p>При ежедневном использовании трости и постоянном контакте рукоятки с ладонью пользователя, форма набалдашника или ручки имеет принципиально важное значение.</p> <p>Чтобы контакт не вызывал дискомфорта, рукоятка должна быть анатомической формы, рассчитанная на использование с любой руки.</p> <p>Пожилым людям подойдёт наиболее распространённая «Г-образная» ручка, ослабленным пациентам и при артрите суставов верхних конечностей рекомендуется трость с рукояткой «лебединая шея», на неё можно опереться и двумя руками.</p> <p>Толщина ручки тогда считается правильно подобранной, когда при обхвате пальцы не соприкасаются с ладонью</p>
----------------------	--

### **Правила пользования тростью**

Рекомендуется использовать трость с противоположной стороны от больной ноги, то есть если у человека травмирована левая нога, то держать трость он должен в правой руке. Это необходимо для правильного распределения нагрузки.

При первом использовании трости следует подстраховать человека, после некоторых тренировок допустимо самостоятельное хождение с тростью.

Опираясь на здоровую ногу, нужно сделать шаг больной ногой и тростью одновременно. Затем, опираясь на трость, шагнуть здоровой ногой. При ходьбе следует переносить вес тела на трость, облегчая нагрузку на травмированную или ослабленную ногу.

При движении по лестнице необходимо держаться за поручень. При подъеме нужно ставить на вышестоящую ступеньку сначала здоровую ногу, затем трость и, опираясь на нее, подтянуть больную ногу.

При спуске с лестницы следует установить трость на нижестоящую ступеньку, сделать шаг травмированной ногой, слегка наклоняясь вперед. Далее подтянуть здоровую ногу на ту же ступеньку.

Для облегчения задачи рекомендуется использовать простую фразу:

## **«Вверх – здоровой ногой, вниз – больной».**

### **Техника безопасности при пользовании тростью:**

- не использовать неисправную трость;
- у телескопических тростей следует постоянно проверять фиксирующий замок;
- соблюдать максимально допустимую нагрузку на трость;
- перемещаясь по лестничным маршам, необходимо держаться за поручни;
- трость следует держать вертикально;
- соблюдать осторожность при передвижении по скользким поверхностям (например, по кафелю) и незакрепленным коврам и паласам.

# ТРОСТИ

