

واکر با داشتن چهار عدد پایه، پایدارترین وسیله کمکی برای راه رفتن است. در بیماری‌هایی که قدرت عضلات اندام‌های تحتانی آنها کاهش پیدا کرده است، دامنه حرکتی مفصل ران، زانو یا مچ پای آنها کم شده، درد، ناپایداری مفصلی و یا اختلال در تعادل دارند واکر می‌تواند کمک‌کننده باشد. واکر به علت داشتن چهار عدد پایه از عصا پایدارتر است. انواع متفاوتی از واکر وجود دارد. بعضی واکرها بدون چرخ، بعضی دارای دو چرخ و عده‌ای چهار چرخ دارند.



راهنمای استفاده از واکر

واکر باید متناسب با اندازه قامت و جثه فرد باشد در غیر این صورت استفاده از آن مشکل می‌شود. قبل از استفاده از واکر مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شما است. بدین منظور باید به دسته‌های واکر توجه کنید.

که دسته‌های آن در محاذات لگن شما باشد. وقتی ایستاده اید و دسته‌های آن را گرفته اید آرنج‌های شما باید کمی خم شده باشند (حدود ۱۵ درجه).



واکر شما باید تا حد امکان سبک باشد. واکر باید کمک شما باشد نه باری که آن را حمل می‌کنید. به عرض واکر توجه داشته باشید. عرض واکر باید طوری باشد که از درهای با عرض کم هم قابل عبور باشد.

طریقه راه رفتن با واکر:

اگر واکر چرخ دارد برای جلو رفتن، باید آن را به جلو هل داد و اگر چرخ ندارد باید آن را کاملاً از زمین بلند کرده و جلوتر گذاشت. قبل از آنکه وزن خود را بر روی واکر بیندازید، باید ابتدا مطمئن شوید هر چهار پایه آن بر روی زمین قرار گرفته است. این نکته بخصوص وقتی واکر بر روی یک سطح ناهموار قرار گرفته اهمیت پیدا می‌کند.

مراحل راه رفتن با واکر به شرح زیر است:

- کمی به جلو خم شوید، قدم اول را با پای گرفتار یا ضعیف خود بردارید و آن را بلند کرده یک قدم جلوتر بر روی زمین قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشتن روی پای ضعیف را نداده است آن پا را فقط جلو بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید).

- در حالی که با هر دو دست خود، محکم دسته‌های واکر را به پایین فشار می‌دهید پای سالم را بلند کرده و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید.

- مراحل قبل را تکرار کنید. در حین راه رفتن دقت کنید که صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود.

- موقع راه رفتن با واکر به سمت جلو نگاه کنید نه به پاهای خود.

- با واکر راه بروید نه بدنبال آن.

- موقع راه رفتن با واکر مستقیم بایستید و به جلو خم نشوید.

- کفش راحت با پاشنه‌های کوتاه بپوشید

روش بلند شدن از تخت و استفاده از واکر:

- از طرفی بلند شوید که دچار مشکل است. مثلاً اگر پای چپ مشکل دارد، اول باید پای چپ از لبه تخت بیرون بیاید.

- با استفاده از هر دو آرنج، لگن را محور کرده و تنه خود را به مرکزیت لگن بچرخانید. همیشه تنه و پاها را مستقیم و در امتداد هم نگه دارید و ران را به یک طرف نچرخانید.

- پای طرف سالم را حرکت دهید و در لبه تخت بنشینید.

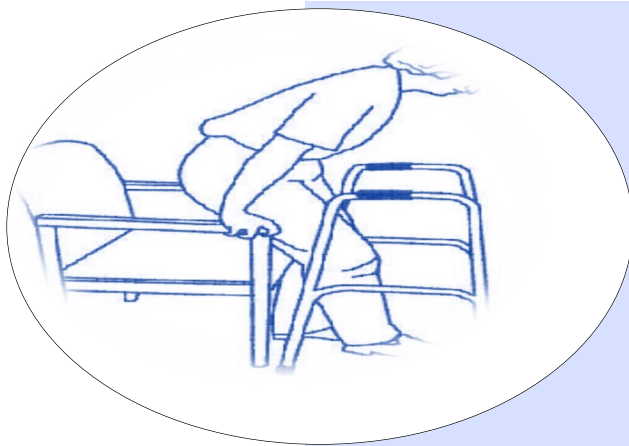
- پای بیمار را در حد امکان مستقیم نگه دارید.

- با هر دو دست دسته‌های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین بلند شدن به جلو خم نشوید.

نشستن بر روی صندلی

وقتی با کمک واکر ایستاده اید و می‌خواهید بر روی صندلی بنشینید مراحل زیر را انجام دهید.

سعی کنید از صندلی‌هایی استفاده کنید که هر دو طرف آن دسته داشته باشد. پشت خود را به صندلی کنید تا آنجا که لبه نشیمن پشت ساق‌های شما را لمس کند



راهنمای استفاده از واکر



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی،

تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا**

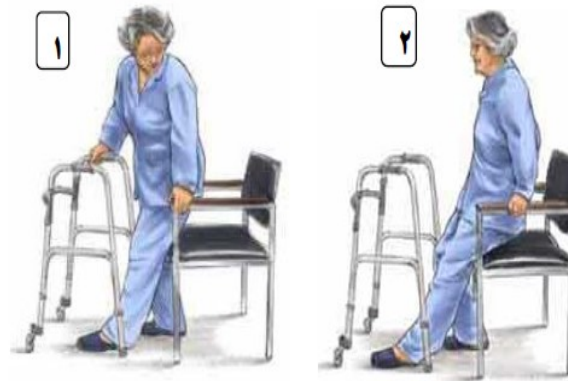
<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

- بر روی هر دو دست خود به سمت پایین فشار وارد کنید.
پای سالم خود را محکم بر روی زمین فشار دهید و بلند شوید.

- دقت کنید که دسته واکر و صندلی را به سمت بیرون فشار ندهید و گرنه در حین بلند شدن از صندلی ممکن است یکی از آنها یا هر دو آنها واژگون شوند.

- دسته واکر را به سمت خود نکشید چون در این صورت واکر از حالت پایدار بر روی چهار پایه خارج شده و دو پایه آن از روی زمین بلند می شوند.



تهیه کننده: کمیته‌ی آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تأیید کننده: گروه آموزشی روان پزشکی/ اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱-۳۷۰۰۲۳۹۸

منابع: آموزش به بیمار و خانواده. فاطمه غفاری و زهرا فتوکیان/
انتشارات بشری.

مطمئن شوید هر چهار پایه واکر روی زمین قرار دارند.
- پای مشکل دار را کمی به جلو ببرید. یک دست خود را از روی دسته واکر برداشته به عقب ببرید و دسته های صندلی را بگیرید. می توانید هر دو دست خود را از روی دسته های واکر برداشته و دسته های صندلی را بگیرید.

• به آهستگی بر روی نشیمن صندلی بنشینید. زانوی طرف سالم را خم کرده و به کمک پای سالم و با فشار دادن آن به زمین، کم کم نشیمن خود را به قسمت عقب تر صندلی جابجا کنید. در این حال همواره سعی کنید پای طرف مبتلا جلوتر از پای سالم باشد و این پا را تا حد امکان مستقیم نگه دارید. این مراحل را می توانید برای نشستن بر روی توالت فرنگی و یا نشستن بر روی تخت هم انجام دهید.

جهت استفاده از واکر و آموزش در این زمینه از خدمات کاردرمانی نیز می توان استفاده نمود.

بلند شدن از روی صندلی

وقتی روی صندلی نشسته اید و می خواهید بایستید و با واکر راه بروید مراحل زیر را انجام دهید:
دقت داشته باشید صندلی شما در هر دو طرف خود دسته داشته باشد.

واکر را در جلوی خود طوری قرار دهید که طرف باز آن در مقابل شما باشد. واکر را آنقدر نزدیک کنید تا جلوی پایه های صندلی قرار گیرد.

مطمئن شوید پایه های واکر روی زمین قرار دارند. پای سالم خود را کمی عقب تر از پای بیمار قرار دهید. کمی به جلو خم شده، یک دست را بر روی دسته صندلی و دست دیگر را بر روی دسته واکر قرار دهید