

## **Как человек может ходить с помощью двух помощников**

### **Как помочь человеку встать со стула**

- Человек, которого вы будете перемещать, сидит на стуле. Пусть он пододвинется к краю, чтобы его стопы опирались на пол.
- Помощник стоит с той стороны от человека, которая у него более слабая.
- Помощник сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и наклоняется вперед. Он обхватывает человека одной рукой за спину, а другой рукой поддерживает его под согнутый локоть, предплечье и кисть так, как показано на рисунке.
- Затем человек, которого вы перемещаете встает, опираясь на помощника. При этом помощник выпрямляет ноги и туловище и помогает человеку встать.

### **Как помогать человеку ходить**

- Помощник обхватывает человека одной рукой за спину, а другой рукой поддерживает его под согнутый локоть, предплечье и кисть так, как показано на рисунке.
- Человек делает шаг вперед более сильной ногой, а затем приставляет более слабую ногу.
- Помощник передвигается вместе с человеком по мере его продвижения вперед.
- Если человек, которого вы обучаете, не может приставить более слабую ногу, то помощник должен подтолкнуть ее вперед так, чтобы она встала рядом со второй ногой.
- Ходите с человеком каждый день, по несколько раз в день.
- Пытайтесь ходить с человеком, которого вы обучаете, каждый день по несколько раз. Пусть он тренируется ежедневно, и с каждым днем все меньше и меньше помогайте ему. Затем попросите человека попробовать идти без посторонней помощи.