

Как определить размеры костылей

■ Человек должен встать, придерживаясь одной рукой за дерево или за стену. Другая рука расслаблена и опущена.

■ Поставьте длинную тонкую палку рядом с человеком, для которого вы будете делать костыли.

■ Сделайте отметку на палке на уровне на два пальца ниже подмышки человека. Эта отметка и будет обозначать длину костылей.

■ Затем сделайте отметку на уровне талии человека. На высоте этой отметки должны находиться упоры для рук.



Как сделать костыли

■ Если найти готовые костыли невозможно, вы можете сделать их сами из прочных деревянных брусков.

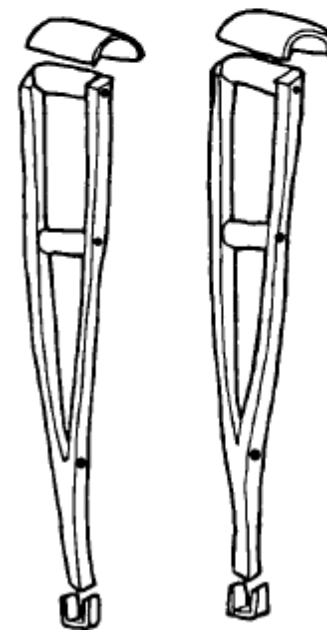
■ Бруски следует склеить, дополнительно скрепив их в местах соединения шурупами или металлическими угольниками на шурупах.

■ На всех деталях не должно быть острых кромок и заусениц.

■ Деревянные части костылей желательно покрыть водостойким лаком, тогда они будут меньше пачкаться.

■ Для того чтобы сделать верхние упоры костылей мягкими, вам понадобится прочная, но не жесткая ткань и ватин или вата.

■ Чтобы костыли не скользили по полу или по земле, необходимо сделать резиновые наконечники, если нет возможности достать готовые.



Как учить человека стоять, опираясь на костыли

■ Человек, которого вы обучаете, должен опираться руками, держась за упоры для кистей рук. Локти должны быть слегка согнуты. n Верхний упор костыля должен упираться в боковую поверхность груди, а не под мышки. _

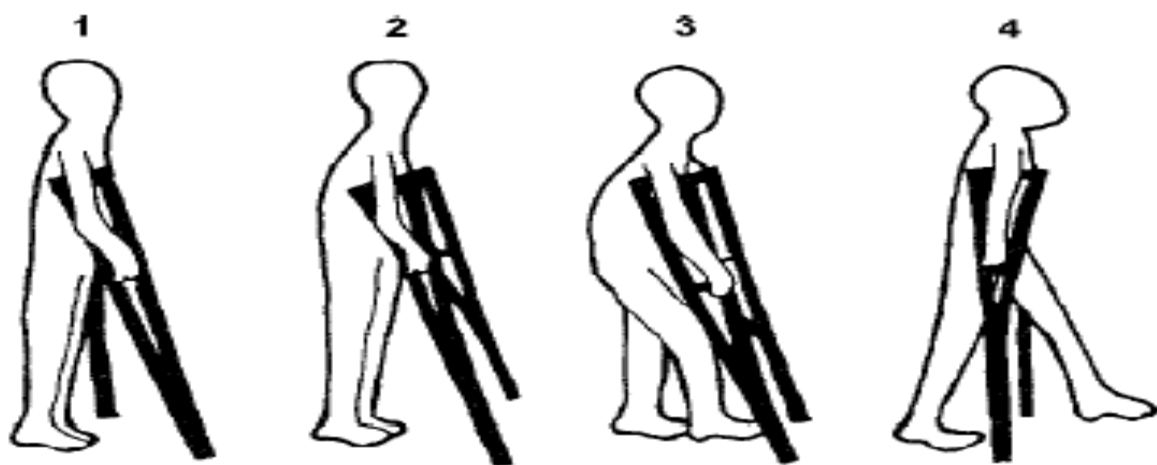
Наконечники костылей должны упираться в землю по сторонам от стоп чуть впереди пальцев ног.

■ Человек, которого вы обучаете, должен немного наклониться вперед, перенося свой вес на руки, а не на верхние упоры костылей.

Когда человек стоит, он должен всегда опираться на костыли.

Как учить человека передвигаться на костылях

1. Человек переставляет вперед один костыль.
2. Затем он передвигает вперед второй костыль.
3. После этого человек делает шаг вперед более слабой ногой.
4. Затем он делает шаг второй ногой.



■ Учите человека повторять эти действия именно в такой последовательности.

■ Человеку, которого вы обучаете, может понадобиться шина для коленного сустава или для стопы.