

## Как человек может ходить с двумя палочками.

■ Человек может передвигаться, опираясь на две палочки или трости так, как показано на рисунке.

■ Если человеку, которого вы обучаете, нужны палочки, спросите у вашего Координатора, где их можно получить, взять на прокат или купить.

■ Если там, где вы живете, нельзя достать готовые палочки или трости, то вы можете сделать их самостоятельно.



## Как определить размеры палочек

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

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

■ Сделайте отметку на палке на уровне запястья человека. Расстояние от поверхности земли до этой отметки и есть необходимая длина палочки.



## Как сделать палочки

■ Если найти готовые палочки невозможно, вы можете сделать их сами из прочных деревянных брусков, а лучше — из подходящих сучьев.

Для того чтобы рукоятки палок не травмировали руки, их форму следует подогнать по руке и тщательно отполировать или обернуть мягким материалом.



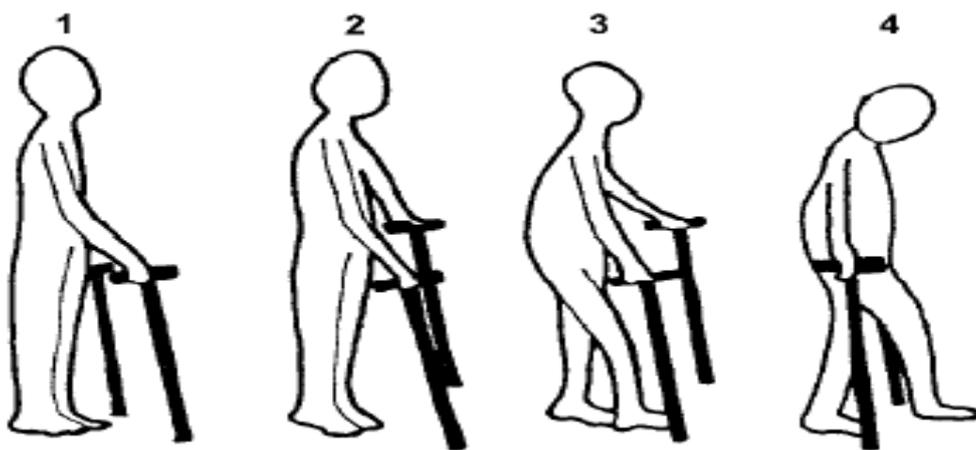
## Как учить человека стоять, опираясь на палочки

■ Человек держит по палочке в каждой руке так, чтобы их кончики упирались в землю по сторонам от его стоп чуть впереди пальцев ног.

■ Человек должен опираться на палочки так, чтобы они всегда несли на себе часть его веса.

### **Как учить человека передвигаться с палочками**

1. Человек переставляет вперед одну палочку.
2. Затем он передвигает вперед вторую палочку.
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.