

Patient Information

Polish

Korzystanie z kul

Trzymanie kul łokciowych

Kule należy trzymać w sposób przedstawiony na ilustracji. Kule powinny być jednakowej długości. Podczas opuszczania ramion wzdłuż ciała, szary uchwyt powinien znajdować się w pobliżu nadgarstka.

Chodzenie o kulach (bez obciążania zranionej nogi)

- Chwyć pewnie uchwyty i skieruj kule do przodu.
- Przenieś obydwie kule około 45 cm do przodu.
- Cały ciężar ciała powinien spoczywać na rękach. Przeskocz do przodu tak, aby zatrzymać się tuż z przodu kul.
- Odzyskaj równowagę i powtórz czynności. Po rozpoczęciu, zachowaj stały rytm poruszania się. **Zatrzymaj się** i zacznij od początku, jeśli czujesz, że tracisz równowagę.

Obracanie się

Obracaj się po stronie zdrowej nogi. Zawsze obracaj się, podskakując wokół i wspomagając się kulami. **Nigdy** nie obracaj się wokół własnej osi.

Zbliżanie się do krzesła lub łóżka

- Zbliź się do krzesła lub łóżka i obróć się, korzystając z kul.
- Aby usiąść, dotknij krzesła, siedzenia lub łóżka tylną stroną kolan, jeśli to możliwe.
- Wysuń ręce z kul. Przytrzymaj kule w jednej ręce lub oprzyj je o coś.
- Połóż jedną rękę na siedzeniu, łóżku lub oparciu krzesła i usiądź, przesuważąc zranioną nogę do przodu.



Patient Information

Polish

Podnoszenie się

Nie należy wstawać, trzymając kule w rękach, ale powinny one znajdować się w pobliżu.

- Umieść zdrową nogę jak najdalej do tyłu pod siebie, jak to możliwe.
- Unieś się z krzesła lub łóżka, podpierając się rękami.
- Stań na zdrowej nodze i weź w ręce kule. Kiedy uzyskasz równowagę, postępuj jak to opisano wcześniej.

Schody

Po schodach należy poruszać się na poślądkach, **nigdy** o kulach. Poproś inną osobę najpierw o przeniesienie Twoich kul, a następnie o udzielenie Ci pomocy poprzez podpieranie zranionej nogi. To samo dotyczy schodzenia.

Należy

- ✓ korzystać z obydwu kul jednocześnie, **nigdy** z tylko jednej, o ile lekarz nie zaleci inaczej;
- ✓ trzymać kule w odległości około 15 cm od stop;
- ✓ nosić rozsądne, antypoślizgowe obuwie;
- ✓ sprawdzić, czy gumowe nasadki kul nie uległy zużyciu.

Nie wolno

- × poruszać się o kulach po mokrych, śliskich powierzchniach;
- × wchodzić po schodach, poruszając się o kulach.

Jeśli życzą sobie Państwo otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, prosimy zadzwonić na numer telefonu:

01935 384 256

