

CHŮZE S KOMPENZAČNÍ POMŮCKOU

Použití kompenzačních pomůcek vám umožní odlehčovat dolní končetinu při chůzi. Typ a jejich vhodnou délku vám pomůže vybrat fyzioterapeut.

1 TYPY POMŮCEK

- **Podpažní berle** – při stožení se musí berle lehce dotýkat podpažních jamek, nesmíte se k nim sklánět, nebo naopak v nich viset.
- **Francouzské hole** – v lokti jsou horní končetiny lehce pokrčené a ramena nejsou vytažena směrem k hlavě.
- **Vycházková hůl** – v lokti je horní končetina lehce pokrčená, nosíte ji na straně zdravé končetiny.

2 ZÁSADY SPRÁVNÉ CHŮZE

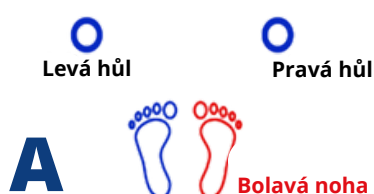
- Zátěž určuje lékař, používejte při chůzi berle po dobu stanovenou lékařem.
- **Při chůzi noste vhodnou obuv – pevnou a upevněnou přes patu** (s volnou patou a na podpatku je obuv nevhodná).
- Pokládejte nohu prvně patou na zem a postupně přes celé chodidlo – odraz je ze špičky (špička směřuje dopředu, chodidlo se odvíjí = pata–celé chodidlo–špička).
- **Pravidelně střídejte kroky, přirozená délka kroku (ne příliš krátký/dlouhý krok).**
- Nevytahujte pánev odlehčované dolní končetiny směrem do podpaží, pokrčujte v koleni, nevystřekujte hýždě vzad.
- **Při nazouvání obuvi použijte dlouhou lžici.**
- Doma odstraňte všechny nestabilní kobercové předložky a rohožky (prevence pádu).
- **Nechod'te po mokřém terénu, v zimním období použijte nástavce na berle.**

3 CHŮZE PO ROVINĚ

Třídobá chůze

- A) Obě berle současně před sebe, vzepřete se o berli.
- B) Operovaná dolní končetina jde mezi berle (nesmí jít před berle).
- C) Zdravá dolní končetina krok dopředu a přenést váhu.

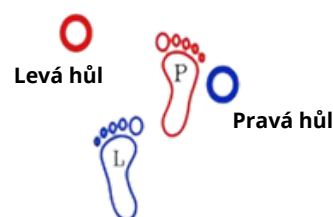
Není-li zátěž dovolena, jenom kopírujete podlahu – položí se chodidlo, ale nepřenesete se váha těla na nohu.



Dvoudobá chůze

- 1. Operovaná dolní končetina si vykročí spolu s protilehlou berlí.
- 2. Zdravá dolní končetina také s protilehlou berlí.

Tento styl chůze používejte je-li zátěž dolní končetiny povolena.

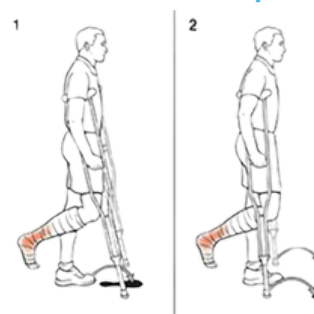


Chůze po schodech

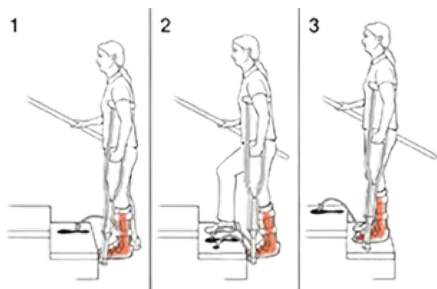
- 1. Do schodů: zdravá dolní končetina, operovaná dolní končetina a berle (ZOH),
- 2. Ze schodů: berle, operovaná dolní končetina, zdravá dolní končetina (HONZA).

Při chůzi po schodech lze využít zábradlí místo jedné berle.

Chůze bez došlapu



Chůze do schodů



Chůze ze schodů

