

**Костыли для предплечий** имеют металлическое или пластмассовое кольцо, в которое больной просовывает свою кисть: обычно их используют инвалиды, у которых сильные руки и которым, возможно, придется пользоваться костылями долгое время.

Главное преимущество костылей перед другими вспомогательными средствами заключается в их маневренности на небольшом пространстве: они удобны там, где есть ступеньки или маленькие площадки. Зимой желательно использовать антискользящие насадки либо специальные зимние костыли, обладающие не только резиновыми основаниями, но еще и дополнительно выдвигаемыми шипами, которые помогут больному не поскользнуться.

Как правильно подниматься с костылями по лестнице? Есть два варианта: можно либо перепрыгивать по ступенькам, стоя на здоровой ноге, опираясь на перила одной рукой и держа костыли в другой, либо положить «помощников» на ступеньки, сесть на лестницу и тянуть костыли за собой, используя здоровую ногу, чтобы пересаживаться на следующую ступеньку.

Если больному на ногу наложена лангета (то есть нога не полностью зафиксирована), то он может приступить на больную конечность, пользуясь подлокотными костылями с дополнительной опорой на кисть. При этом манжета-подлокотник должна располагаться между плечом и локтем и быть выше локтя не более чем на 5-10 см.

### Ходунки

Это приспособление прямоугольной формы, изготовленное из трубчатого металла, с ручками, расположенными на расстоянии примерно 75 см друг от друга, стоящее на четырех ножках (по одной ножке в каждом углу прямоугольника). На ножках находятся резиновые наконечники. Ходунки рекомендуются людям, которые или очень слабы, или у них имеются боли в одной или обеих ногах, а также тем, у кого отмечаются умеренные или серьезные проблемы с равновесием. Но для того, чтобы пользоваться ходунками, необходимы

нормально функционирующие кисти обеих рук. Большинство людей, которые пользуются такими «помощниками», во время ходьбы могут переносить часть своего веса при помощи рук и часть – при помощи ног. В ходунках очень важна функция регулировки по росту и оптимальный подбор по ширине шага (самой оптимальной является ширина в 2,5 см). А чтобы правильно подобрать ходунки, необходимо знать вес и рост пациента.

Их главные преимущества по сравнению с другими вспомогательными средствами – устойчивость. А недостаток – низкая маневренность, ведь только некоторые виды ходунков можно использовать при подъеме по лестнице, а если ступеньки недостаточно широкие, и вовсе нельзя. Кроме того, на маленьких площадях с этими «помощниками» сложно разворачиваться.

Существует несколько видов таких устройств.

**Стандартные ходунки** — это те, которые необходимо поднимать, затем ставить перед собой и после этого делать к ним два шага вперед.

У **катящихся ходунков** резиновые наконечники передних ножек заменены колесами. А на задних ножках часто используются специальные скользящие устройства, предназначенные обеспечить сцепление, когда определенный вес давит на ходунки.

**Складывающиеся ходунки** могут быть стандартными или на колесах, и при этом их можно использовать для поездок на машине. Однако такие устройства расшатываются скорее, чем обычные.

**Ходунки-платформы**, обладающие специальными подставками с одной или с обеих сторон. Хотя они и неуклюжи, но обеспечивают хорошую боковую устойчивость, когда руки человека закреплены на платформе. Среди этих устройств есть разновидности, где можно чередовать движения, и те, которые помогают подниматься по ступенькам.

**Ходунки с опорой под локоть** оснащены мягким столом, регулируемым по высоте колесами, два из которых имеют стояночный тормоз. Этими «помощниками» удобно пользоваться большинству больных, за исключением пациентов, перенесших инсульт.