

Ходунки с подмышечными опорами (по типу костылей) могут регулироваться по высоте и оснащены колесами с тормозом. Они отличаются двойной опорой (и подмышечной, и кистевой): при использовании такого средства масса тела распределяется на несколько точек, поэтому инсультный пациент тоже может ими пользоваться, но при условии, что за спиной его кто-то будет подстраховывать.

Двухуровневые ходунки предназначены не только для перемещения, но и для промежуточного отдыха. Кроме того, они обладают удобной нижней опорой, чтобы помочь сидящему человеку встать, и станут хорошими «помощниками» для пациентов с артрозом суставов и после перелома шейки бедра.

Роллатор – это прогулочная опора на колесах с ручным тормозом для передвижения по улице людей с нарушениями опорно-двигательной системы. К роллатору прикреплена продуктовая сетка, он оснащен сиденьем для отдыха и изогнутым мягким упором для поддержки спины.

Поручни – это «помощники», прикрепленные к стене или полу, которые выполняют четыре основные функции: «отталкивание» при вставании, «подтягивание», «стабилизация» при усаживании и обеспечение безопасности при переходе с места на место. К примеру, длинные поручни, установленные вблизи кровати, помогут инвалиду или пожилому человеку поворачиваться в постели, самостоятельно ложиться и вставать с нее. Упорные устройства значительно облегчат человеку посещение туалета и ванной: в одном случае за них можно держаться, чтобы сесть и встать, в другом — чтобы подтянуться и забраться.

Поручни можно расположить в разных сочетаниях (вертикальных, горизонтальных, угловых и осевых) по всей квартире: они дадут возможность ограниченно подвижному человеку самостоятельно перемещаться в пределах домашнего пространства.

Олеся ГМЫРЯ,
специалист по лечебной физкультуре
и реабилитации, тренер ЛФК.