

# استعمال العكازين

## استعمال العكازين بأمان

- ◆ تأكد من عدم وجود براغي أو أجزاء خشبية مرتخية.
- ◆ ارتد أحذية تمنع الانزلاق (وليس جوارب فقط).
- ◆ حذار من السطوح الزلقة أو المبللة وجانب الحذر على السلام.
- ◆ لا تترك الرجل المصابة متدلية لفترة طويلة من الوقت لأن ذلك سيسبب تورمها.
- ◆ احرص على توزيع الثقل على يديك وليس على إبطيك.
- ◆ لتغيير الاتجاه، استخدم النط للاستدارة، دون أن ترم قدمك.

## لماذا أحتاج إلى استخدام العكازين؟

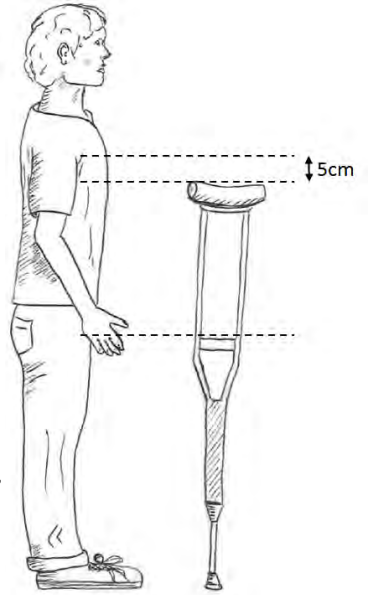
قد تحتاج إلى استخدام العكازين لأن إلقاء ثقل على قدمك أو رجلك يسبب ألماً شديداً من جراء الإصابة. كما قد يتعين عليك أن تتجنب وضع ثقل على رجلك لأن ذلك قد يتسبب بإحداث المزيد من الضرر.

## كيف أعدّل مقاس العكازين؟

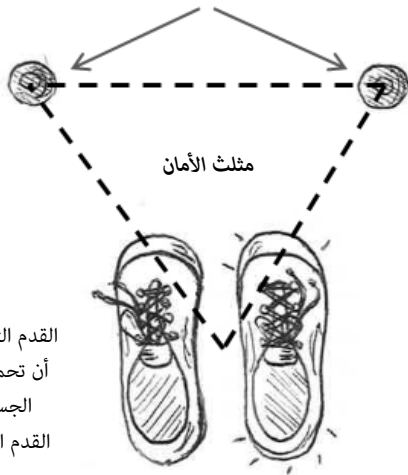
١ - في وضعية الوقوف ارخ ذراعيك إلى جانبيك وعدّل رأس العكازين ليكونا على بعد ٥ سنتمترات (عرض إصبعين) تحت إبطيك.

٢ - عدّل المقبضين بشكل يتيح انحناء مرفقيك قليلاً.

٣ - عند استخدام العكازين، ينبغي أن يكون معظم وزنك مدعوماً بواسطة ذراعيك - وليس إبطيك.



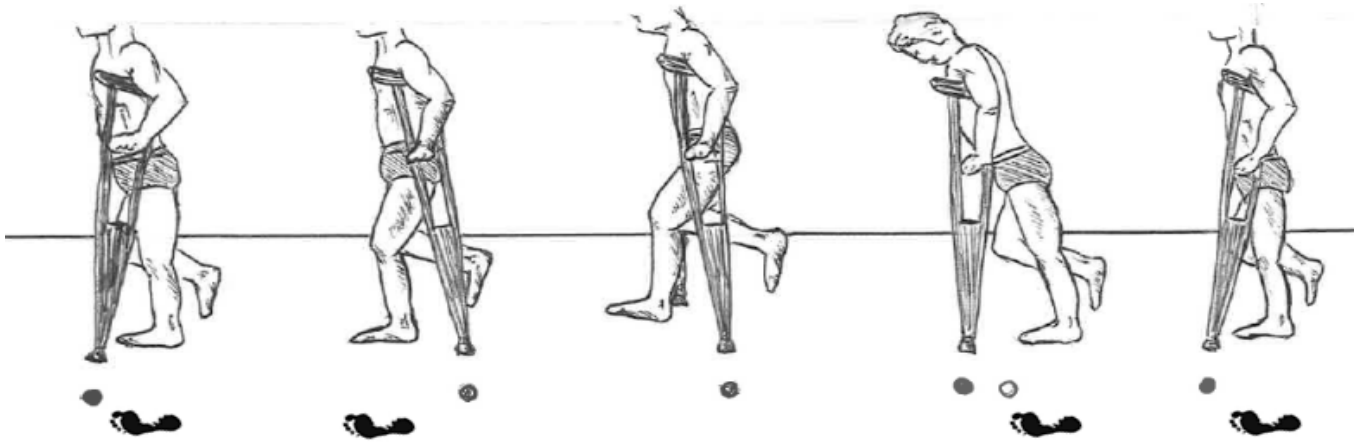
رأس العكازين



القدم التي يمكن أن تحمل ثقل الجسم = القدم السليمة

القدم التي لا يمكن أن تحمل ثقل الجسم = القدم المؤلمة

## المشي على العكازين



مثلث الأمان ← ضع العكازين أمامك ← ادفع إلى الأسفل بيديك ← استخدم النط بالقدم السليمة ← مثلث الأمان

# استعمال العكازين

## الجلوس على الكرسي

- ◆ تراجع وظهرك إلى الكرسي لحين ملامسة الجزء الخلفي من رجلتك للكرسي.
- ◆ امسك مقبضي العكازين إلى جانب الرجل السليمة.
- ◆ مد ذراعك الأخرى إلى الوراء وأنزل جسمك للجلوس على الكرسي.

## النهوض عن الكرسي

- ◆ امسك العكازين معاً بواسطة المقبضين إلى جانب الرجل السليمة.
- ◆ ادفع جسمك إلى الأعلى بواسطة المقبضين وذراعي الكرسي.
- ◆ بعد الوقوف والتوازن، ضع العكازين تحت إبطيك.

## ما المدة التي ينبغي أن استخدم فيها العكازين؟

يتوقف ذلك على إصابتك وسرعة تعافيك. من المهم أن تتبع النصيحة الطبية وأن تحضر إلى جميع المواعيد التي تُعَيّن لك. يتعيّن إعلامك بالضبط بشأن مراجعاتك التالية، أكانت تستوجب الذهاب إلى الطبيب العام أم المعالج الفيزيائي (الطبيعي) أم الطبيب الأخصائي. إذا لم تكن تعرف ما يجب أن تفعله لاحقاً، استعلم عن ذلك من طبيبك العام.

## إرشادات إضافية:

---



---



---




---



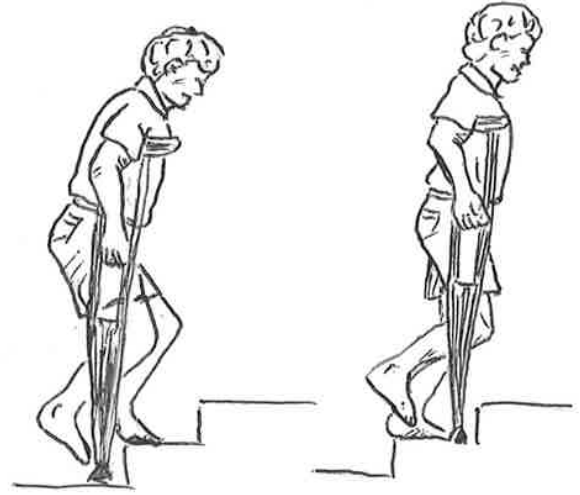
---

## الحصول على المساعدة:

في الحالات الطارئة اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل بـ 000. 

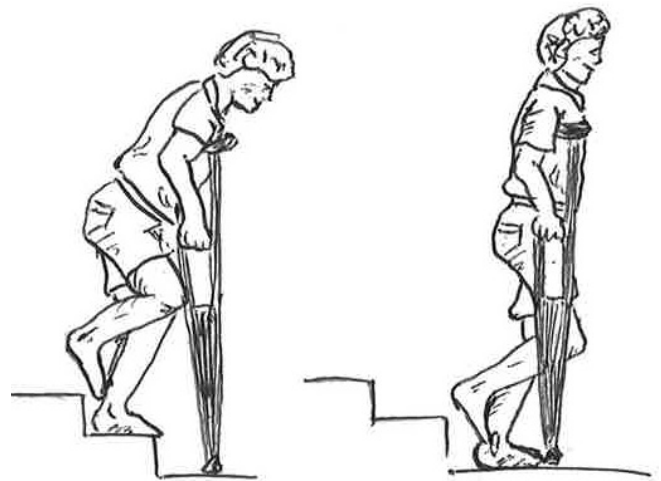
## صعود السلم

عند صعود السلم، ادعم وزنك على يديك وادفع جسمك إلى الأعلى بواسطة قدمك السليمة أولاً. انقل رجلك المصابة والعكازين إلى الدرّجة التالية أولاً بدعم وزنك على قدمك السليمة.



## نزول السلم

عند نزول السلم ضع عكازيك على الدرّجة التالية نزولاً والرجل المصابة أولاً. لا تلق أي وزن على الرجل المصابة إذا لم يكن مسموحاً لك بذلك. احرص على توازنك، ثم انقل الثقل إلى الأسفل بواسطة العكازين وانزل الدرّجة بواسطة رجلك السليمة.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES