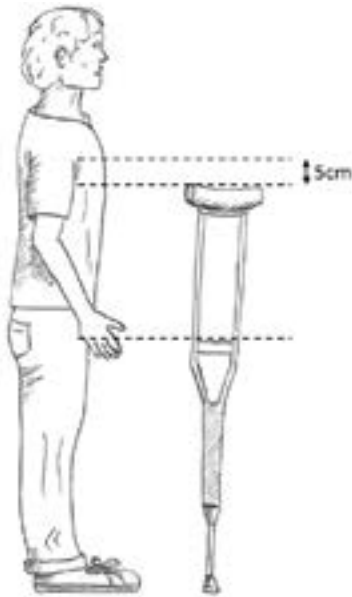


Χρησιμοποιώντας πατερίτσες

Γιατί πρέπει να χρησιμοποιώ πατερίτσες;

Πρέπει να χρησιμοποιείτε πατερίτσες γιατί είναι πάρα πολύ επώδυνο να ρίχνετε βάρος στο πόδι σας εξαιτίας ενός τραυματισμού. Μπορεί επίσης να χρειάζεται να μην πατάτε μ' αυτό το πόδι για να μην προκληθεί μεγαλύτερη βλάβη.

Πώς να χρησιμοποιώ τις πατερίτσες;



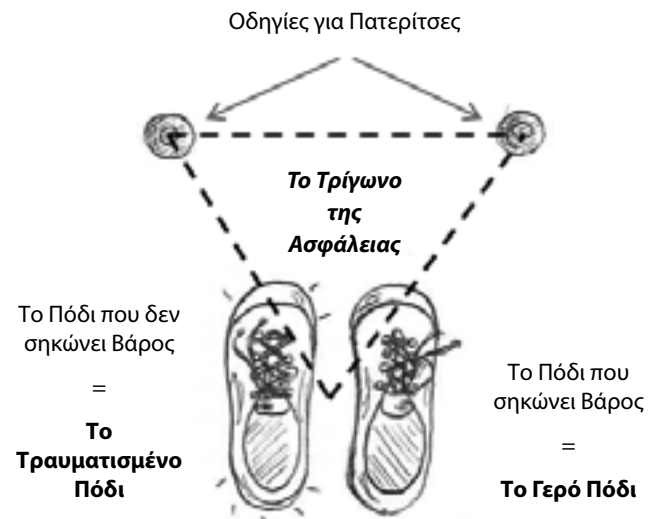
1. Όταν στέκεστε όρθιοι με τα χέρια κάτω χαλαρά στο πλάι, η κάθε πατερίτσα πρέπει να είναι 5 εκατοστά (2 δάχτυλα πλάτος) κάτω από τη μασχάλη.

2. Προσαρμόζετε τη χειρολαβή ώστε να επιτρέπει ένα μικρό λύγισμα στον αγκώνα.

3. Όταν χρησιμοποιείτε πατερίτσες, το πιο πολύ απ' το βάρος σας πρέπει να το σηκώνουν τα μπράτσα σας – όχι οι μασχάλες σας.

Χρησιμοποιώντας τις πατερίτσες με ασφάλεια

- ◆ Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες ή χαλαρά ξύλινα εξαρτήματα.
- ◆ Φοράτε παπούτσια που δεν γλιστρούν (όχι μόνο κάλτσες).
- ◆ Προσέχετε τις ολισθηρές επιφάνειες και χρησιμοποιείτε με προσοχή τις σκάλες.
- ◆ Μην αφήνετε το τραυματισμένο πόδι να κρέμεται κάτω για κάμποση ώρα γιατί θα πρηστεί.
- ◆ Βεβαιωθείτε ότι όταν σηκώνετε βάρος, το σηκώνουν τα χέρια σας, όχι οι μασχάλες σας.
- ◆ Για ν' αλλάξετε κατεύθυνση, αναπηδήστε γύρω στο ένα πόδι. Μην στρίβετε το πόδι σας.



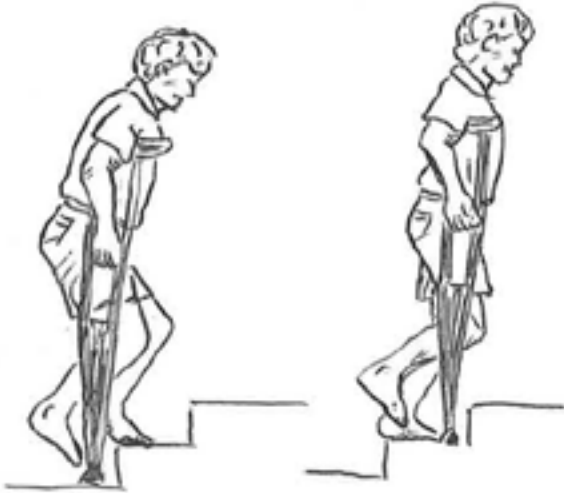
Περπατώντας με Πατερίτσες



Χρησιμοποιώντας πατερίτσες

Ανεβαίνοντας Σκάλες

Όταν ανεβαίνετε σκάλες, στηρίξτε το βάρος σας στα χέρια σας και σπρώξτε προς τα πάνω πατώντας πρώτα στο σκαλί με το γερό σας πόδι. Έπειτα στηρίζοντας το βάρος στο γερό σας πόδι ανεβάστε στο σκαλί το τραυματισμένο πόδι και τις πατερίτσες.



Κατεβαίνοντας Σκάλες

Όταν κατεβαίνετε σκάλες τοποθετήστε πρώτα τις πατερίτσες σας και το τραυματισμένο πόδι στο πιο κάτω σκαλί. Μην ρίχνετε βάρος στο τραυματισμένο σας πόδι αν δεν σας το έχουν επιτρέψει. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλή ισορροπία, μετά μεταφέρετε το βάρος σας κάτω μέσα από τις πατερίτσες σας και κατεβείτε το σκαλί με το γερό σας πόδι.



Πώς να κάθεστε σε Καρέκλα

- ◆ Περπατήστε προς τα πίσω μέχρι να ακουμπήσουν οι γάμπες σας στην καρέκλα.
- ◆ Κρατάτε και τις δύο πατερίτσες από τις χειρολαβές στην πλευρά του καλού ποδιού.
- ◆ Απλώστε πίσω το άλλο σας χέρι ν' αγγίξει την καρέκλα και χαμηλώστε το σώμα σας μέχρι να καθίσετε στην καρέκλα.

Πώς να σηκώνεστε από την Καρέκλα

- ◆ Κρατάτε και τις δύο πατερίτσες μαζί από τις χειρολαβές στην πλευρά του καλού ποδιού.
- ◆ Ωθήστε το σώμα σας προς τα πάνω χρησιμοποιώντας τις χειρολαβές και τα μπράτσα της καρέκλας.
- ◆ Όταν πια σταθείτε και βρείτε την ισορροπία σας, βάλτε τις πατερίτσες κάτω από την κάθε μασχάλη.

Πόσο καιρό χρειάζεται να χρησιμοποιώ τις πατερίτσες;

Αυτό εξαρτάται από το τραύμα σας και πόσο γρήγορα αναρρώνετε. Είναι σημαντικό να ακολουθείτε τη συμβουλή των γιατρών και να πηγαίνετε σε όλα τα ραντεβού σας για παρακολούθηση.

Πρέπει να σας πουν ακριβώς τι θα συμβεί μετά όσον αφορά την παρακολούθηση, αν δηλαδή θα σας παρακολουθεί ο Οικογενειακός σας Γιατρός, ο Φυσιοθεραπευτής ή ο Ειδικός Γιατρός. Αν δεν ξέρετε τι να κάνετε μετά, ρωτήστε τον Οικογενειακό σας Γιατρό.

Επιπρόσθετες Οδηγίες:

Αναζήτηση βοήθειας:

- ✚ Σε περίπτωση ιατρικής έκτακτης ανάγκης πηγαίνετε στο πλησιέστερό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών ή τηλεφωνήστε στο 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES