



*Klinika za ortopediju  
i traumatologiju*

# Upotreba pomagala za hodanje

SAVET ORTOPEDA

*obrazovanje pacijenta*

# Sadržaj

POVRATAK NA VAŠE NOGE .....	2
ŠTAKE .....	2
HODALICA .....	3
ŠTAP .....	4
KORIŠĆENJE ŠTAKA: OSNOVE.....	5
KORIŠĆENJE ŠTAKA: KRETANJE U OKOLINI.....	10
KORIŠĆENJE HODALICE .....	14
KORIŠĆENJE ŠTAPA.....	19
BEZBEDNOST U KUĆI .....	21

# Povratak na Vaše noge

Stajanje i hodanje može biti onemogućeno zbog povrede ili operacije kao i zbog nestabilnosti nakon moždanog udara ili poremećaja u radu mišića ili nerava. Korišćenje pomagala (štaka, hodalice ili štapa) omogućava ponovno kretanje. Ali veoma je bitno naučiti kako bezbedno da koristite ova pomagala kako ne bi došlo do samopovređivanja.

## Informacije o pomagalima

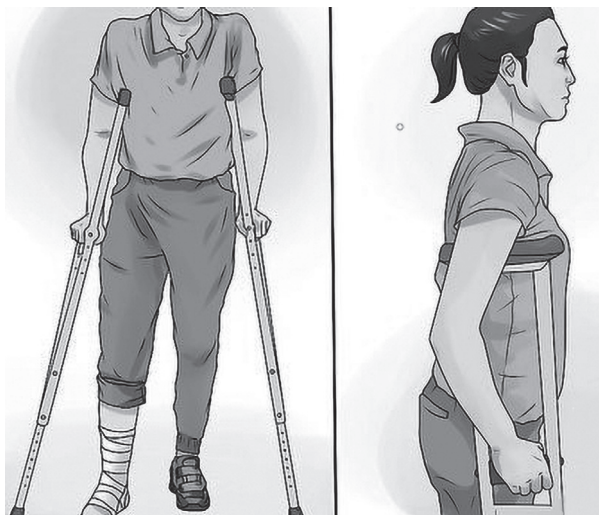
Tip pomagala koji je najbolji zavisi od vrste povrede ili kondicije kao i od snage i opšteg zdravlja. Kada se izabere odgovarajuće pomagalo, podešavanje pomagala je veoma bitno u cilju njegovog bezbednog i efikasnog korišćenja. Kod podešavanja pomagala treba stati uspravno u obući koja će se koristiti prilikom hoda. Ukoliko se čini da pomagalo nije odgovarajuće neophodna je konsultacija svog doktora, sestre ili fizioterapeuta.

## Štake

Štake se često koriste nakon povreda kuka, kolena, skočnog zgloba ili stopala. Korišćenje štaka zahteva dobru koordinaciju, ravnotežu i snagu gornjeg dela tela. Štake se postavljaju kao na slici 1. Ukoliko se koristi jedna štaka ona se koristi na nepovređenoj (nezahvaćenoj) strani tela ukoliko nije drugačije rečeno.

Štake su odgovarajuće ukoliko je:

- Moguće staviti 2 do 3 prsta između pazuha i pazušnog jastučića štaka
- Ruka lagano savijena u laktu kada se šakom uhvatite za rukohvat
- Ručni zglob u visini rukohvata kada je ruka ispružena



## Predostrožnost

- Štace moraju imati gumu na vrhu radi prevencije klizanja. Treba ih zameniti kada se guma pohaba.
- Ne treba se odmarati na štakama – to može izazvati peckanje, ukočenost i gubitak mišićne snage.
- Ne koristiti štace koje su kratke ili neodgovarajuće. To može uzrokovati bol u leđima i pad.
- Nakon korišćenja po kiši osušite dobro štace radi korišćenja u kući

Podošavanje visine štace: postaviti vrh štace 5cm ispred i 15cm bočno od stopala.

## Hodalica

Hodalica se često koristi nakon povreda kuka ili nekog od delova noge. Može se koristiti i kod oboljenja ili oštećenja nerava ili mišića koji utiču na ravnotežu. Hodalica omogućava veću stabilnost od štaka.

Hodalica je odgovarajuća ukoliko je:

- Ručni zglob u visini rukohvata kada je ruka ispružena
- Ruka lagano savijena u laktu kada je rukohvat obuhvaćen štakom

### Predostrožnost

- Ukoliko je hodalica bez točkića mora da ima neklizajuću gumu na vrhu radi prevencije klizanja. Treba ih zameniti kada se pohabaju.
- Ukoliko se koristi sklapajuća hodalica mora se znati kako da se zaključa kada je rasklopljena radi bezbednog korišćenja.
- Sve četiri noge hodalice moraju biti iste dužine
- Telo treba držati uspravno. Ne treba se presavijati preko hodalice



Podšavanje: Stati u centar hodalice. Treba biti siguran da je hodalica zaključana i da su sve četiri noge na istom nivou.

## Štap

Štap se često koristi nakon korišćenja štaka ili hodalice. Pomaže u održavanju ravnoteže nakon povratka snage i pokretljivosti. Postoji mnogo različitih modela a pojedini imaju četiri tačke oslonca radi boljeg održavanja ravnoteže. Štap se drži u ruci na nepovređenoj (neoštećenoj, jačoj) strani ukoliko se ne savetuje drugačije.

Štap je odgovarajući ukoliko je:

- Ručni zglob u visini rukohvata kada je ruka ispružena
- Ruka lagano savijena u laktu kada se drži štap za rukohvat

Ukoliko se koristi metalni štap potrebno je podešavati ga na odgovarajuću visinu. Drveni štap mora biti odgovarajuće dužine.

### **Predostrožnost**

- Štap mora da ima neklizajuću gumu na vrhu radi prevencije klizanja. Treba ga zameniti kada se pohaba.
- Držati štap dalje od stopala radi prevencije saplitanja



**Podešavanje:** Postaviti štap na 5cm ispred i 15 cm bočno od stopala.

## **Korišćenje štaka: Osnove**

Zdrava noga nosi težinu tela ali kod povređene noge ili stopala neophodno je izbegavati oslonac na istu. Korišćenje štaka zahteva učenje novog načina kretanja (hoda).

Doktor određuje da li je moguće oslanjati se određenom težinom na povređenu nogu ili je potrebno potpuno izbegavati oslonac.

### **Uravnotežen stajajući položaj (Tripod)**

Koristiti ovaj položaj na početku i na kraju hoda. Takođe, koristiti ovaj položaj uvek pri stajanju bez obzira na dužinu vremena stajanja. Štake se postavljaju na otprilike 30cm ispred stopala. Ukoliko oslonac nije dozvoljen držati povređenu nogu iznad poda. Potrebno je naći ravnotežu (videti na slikama dalje). Ne

odmarati se na štakama.

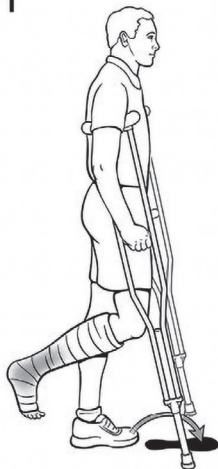
## Hodanje bez oslonca na povređenu nogu

Ovaj način kretanja se koristi ukoliko je zabranjen oslonac na povređenu nogu. Postoje dva načina koji su prikazani ispod. „Zamah“ hodanje se lako uči i zahteva manje snage i ravnoteže. „Ljuljanje“ zahteva više vežbe ali je kretanje brže i manje naporno na duže staze.

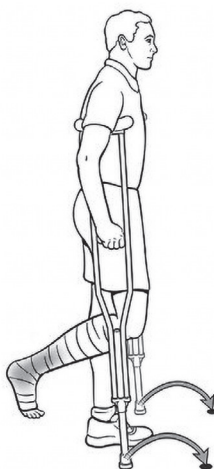
„Zamah“:

1. Polazak iz uravnoteženog stajaćeg položaja
2. Pritisnuti pazušne jastučice na svoje grudi. Vrhovi treba da budu dovoljno široki da mogu da se kreću lako između ruke i grudi. Držati težinu tela na svojim šakama
3. Pritisnuti na dole na rukohvat. Podignuti nepovređenu nogu i pomeriti telo napred do štaka.
4. Spustiti, dočekati se na nepovređenu nogu između štaka. Nepovređeno koleno držati lagano savijeno.
5. Izbaciti napred štaku u Tripod položaj za sledeći korak.

1

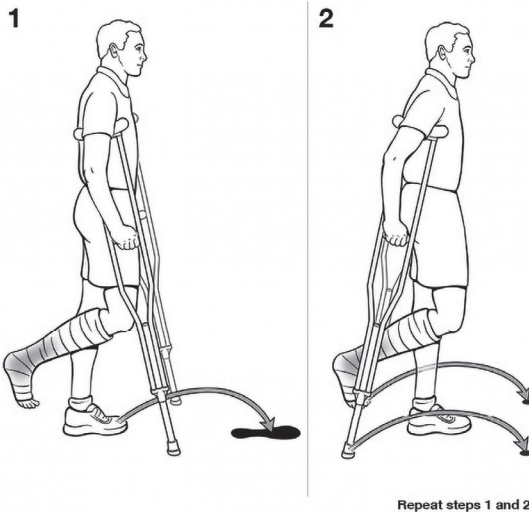


2



## „Ljuljanje“:

1. Polazak iz uravnoteženog stajaceg položaja
2. Pritisnuti pazušne jastučiće na svoje grudi. Vrhovi treba da budu dovoljno široki da mogu da se kreću lako između ruke i grudi. Držati težinu tela na svojim šakama
3. Pritisnuti na dole na rukohvat. Podignuti nepovrđenu nogu i pomeriti telo napred između štaka.
4. Spustiti, dočekati se na nepovrđenu nogu oko 30cm ispred štaka. Nepovrđeno koleno držati lagano savijeno.
5. Izbaciti napred štaku u Tripod položaj za sledeći korak.



## Koliki oslonac na povređenu nogu je potreban?

Doktor će odrediti koliko i koja vrsta oslonca je dozvoljena. Možeće je koristiti sledeće vrste oslonca:

- Oslonac dodirivanjem poda: Lagani dodir stopala na pod povređenom nogom dok je težina tela oslonjena na štaku. Kao da se staje na nešto mekano a da se ne zgnječi.
- Delimični oslonac: Dozvoljeno je oslanjanje određenom težinom na povređenu nogu u dogovoru sa doktorom.



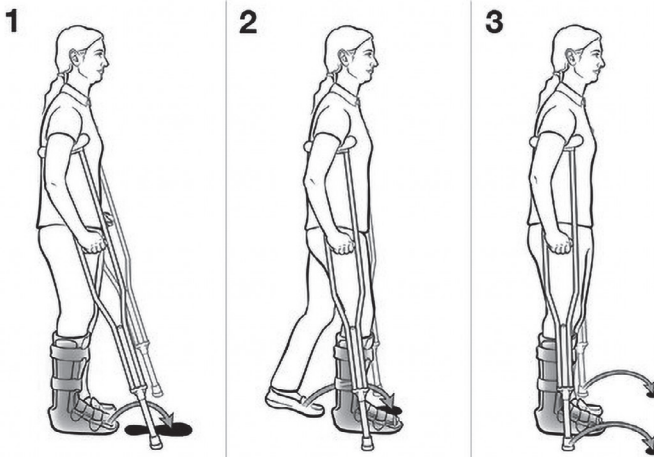
- Oslonac punom težinom: Dozvoljeno je oslanjanje skoro celom težinom na povređenu nogu. Samo mali deo težine se prenosi na štake.

## Hodanje sa osloncem na povređenu nogu

U zavisnosti od snage mišića i ravnoteže moguća su dva načina kretanja, „korak do“ ili „korak kroz“. Vežbanjem se postiže „kretanje kroz“ čime se postižu veći koraci i pacijent se brže kreće.

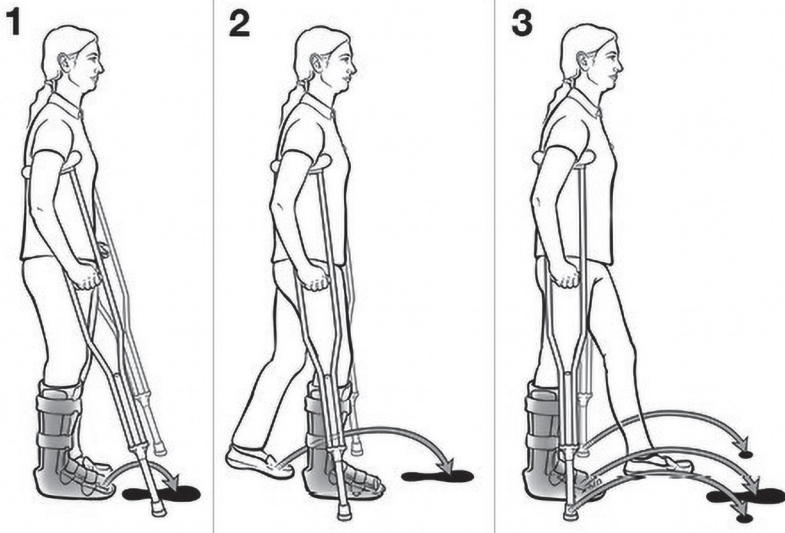
„Korak do“:

1. Polazi se iz uravnoteženog stajaćeg položaja (Tripod).
2. Korak se pravi sa povređenom nogom koja se postavlja između štaka.
3. Pritisnuti pazušne jastučiće na grudima. Držati težinu tela na rukama i na povređenu nogu. Pritisnuti na dole na rukohvate.
4. Podići nepovređenu nogu i napraviti korak do štaka.
5. Osloniti se na nepovređenu nogu između štaka sa lako savijenim kolonom.
6. Izbaciti napred štake u Tripod položaj za sledeći korak.



„Korak kroz“:

1. Polazi se iz uravnoteženog stajaćeg položaja (Tripod).
2. Korak se pravi sa povređenom nogom koja se postavlja između štaka.
3. Pritisnuti pazušne jastučice na grudi. Držati težinu tela na rukama i na povređenu nogu. Pritisnuti na dole na rukohvate.
4. Podići nepovređenu nogu i napraviti korak između štaka.
5. Osloniti se na nepovređenu nogu sa petom malo ispred palca druge noge i lagano savijenim kolenom.
6. Izbaciti napred štake u Tripod položaj za sledeći korak.



# Korišćenje štaka: kretanje u okolini

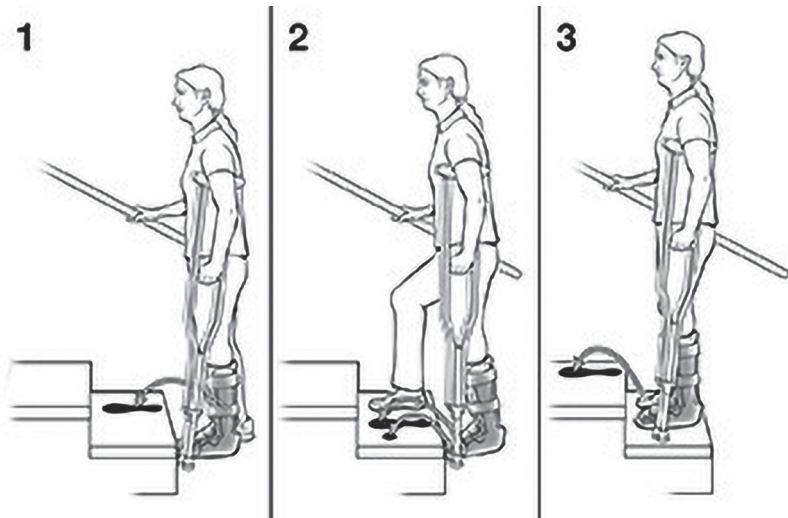
## Kretanje stepenicama

Penjanje sa zdravom (nepovređenom nogom) i spuštanje sa lošom (povređenom nogom)

Pažnja: Ukoliko je hod bez oslonca neophodna je konzultacija stručnog osoblja radi specijalnih instrukcija

## Penjanje

- Držite se za rukohvat jednom rukom. Stavite obe štake u drugu ruku. Rasporedite težinu podjednako između rukohvata i štaka
- Osloniti se određenom težinom na štaku. Popnite se na stepenik nepovređenom nogom uz održavanje ravnoteže.
- Ispravite koleno nepovređene noge i podignite povređenu nagu i štaku na gornji stepenik.

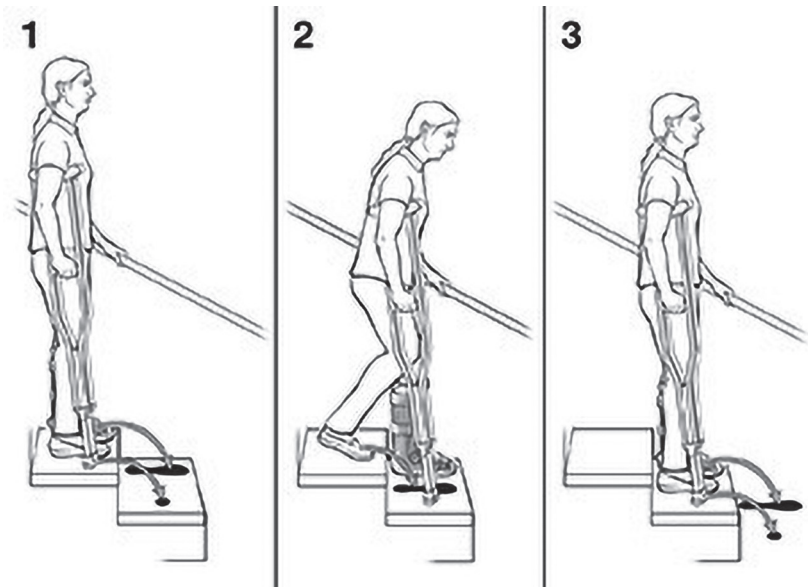


Prilikom penjanja možete pokušati i drugu tehniku:

- Leđima se okrenite stepenicama, jednom rukom se uhvatite za gelender a u drugoj držite jednu ili obe štake.
- Izdignite se rukama naviše i nepovređenu nogu popnite na gornji stepenik.
- Ispravite koleno nepovređene noge i podignite povređenu nogu i štake na gornji stepenik.

### Silaženje

- Držite se za rukohvat jednom rukom. Stavite obe štake u drugu ruku.
- Saviti koleno nepovređene noge, spustiti štake na stepenik i povređenu nogu.
- Rasporedite težinu između rukohvata i štake. Polako spustiti povređenu nogu dole. Ne skakati.



## **Predostrožnost**

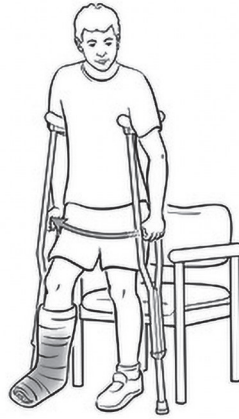
- Uvek koristiti lift kada je to moguće.
- Imajte nekog pored sebe dok učite hodanje uz i niz stepenice.
- Kada nema rukohvata koristite kao oslonac jednu štaku ispod pazuha.
- Ukoliko su stepenice klizave ili strme bolje je penjati se i spuštati stepenik po stepenik dok se sedi. Držati obe štake u jednoj ruci.

## **Kretanje kroz vrata**

- Da bi se otvorila vrata potrebno je stati bočno i gurnuti već otvorena vrata svojim telom.
- Postaviti vrh bliže štake uz vrata da spreče zatvaranje.
- Ostaviti štaku na istom mestu dok se ne prođe kroz vrata.
- Izbegavati pokretna vrata i umesto toga koristiti ulaz za invalide.

## **Sedanje**

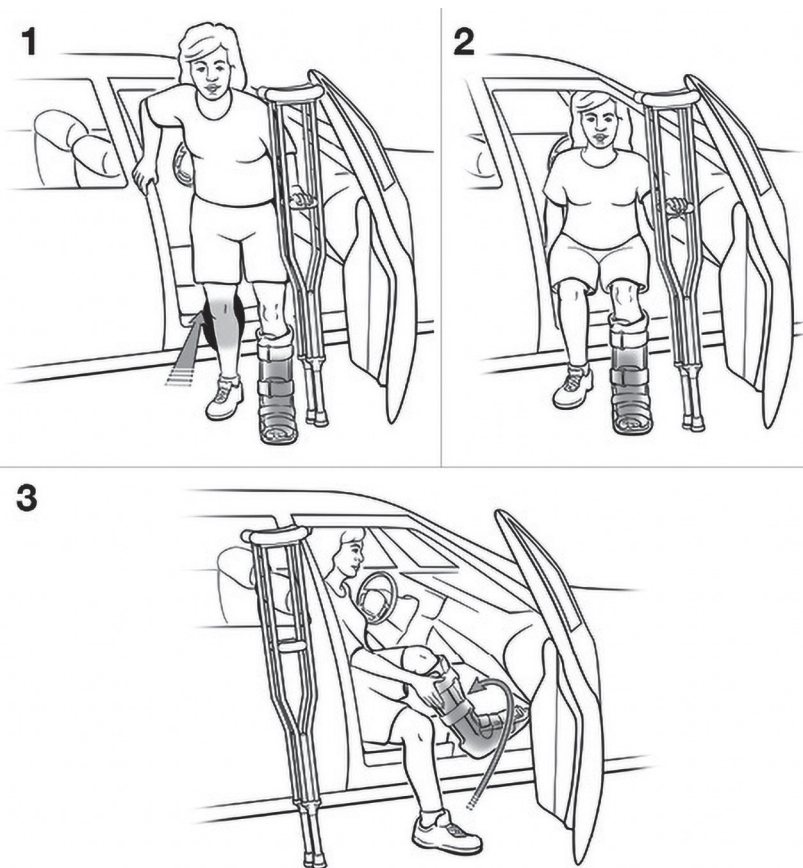
- Okrenuti se dok se zadnjom stranom butine ne oseti stolica. Obe štake se drže u ruci na strani povređene noge.
- Uхватiti naslon ili stranicu stolice slobodnom rukom
- Spustiti se na stolicu i lagano povući nazad.
- Za ustajanje ponoviti postupke obrnutim redosledom.
- Savetujemo da koristite čvrste, visoke stolice sa naslonom. Ukoliko se mora koristiti stolica sa točkicama iza nje je neophodno postaviti nešto stabilno pre sedanja.

**1****2****3****4**

### Ulaženje u automobil

- Prvi postupak je isti kao kod sedanja na stolicu. Iskoristiti stub vrata ili kontrolnu tablu za pomaganje pri spuštanju. Paziti glavu. Ne držati se za vrata automobila jer su nestabilna i mogu se zatvoriti.
- Rukama podići povređenu nogu u automobil ili zdravu nogu postaviti ispod povređene noge u visini skočnog zgloba, podići je i spustiti u kola.

- Kod ugradnje proteze kuka potrebne su dodatne instrukcije stručnog lica.



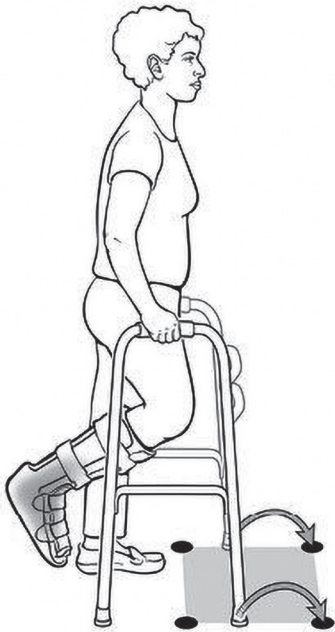
## Korišćenje hodalice

Korišćenje hodalice zahteva učenje novog načina hoda i načina kretanja. U zavisnosti od saveta doktora postoje dva načina korišćenja hodalice, sa ili bez oslonca na povređenu nogu:

## Bez oslonca na povređenu nogu

- Povređenu nogu podići i držati u vazduhu.
- Podići hodalicu (ili pogurati ako se koristi hodalicu sa točkicama) i pomeriti je unapred oko 30cm.
- Zadržati težinu tela na rukama. Pomeriti nepovređenu nogu napred do centra hodalice.

1



2

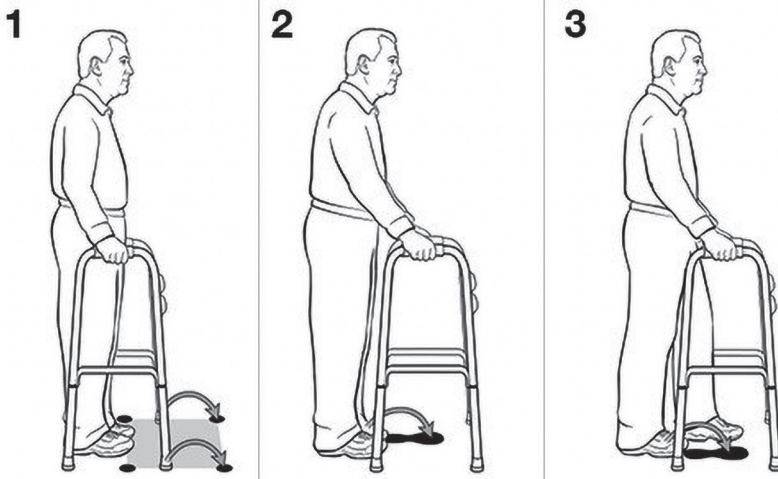


## Sa osloncem na povređenu nogu.

- Pomeriti (ili pogurati ako ima točkice) hodalicu oko 30cm napred.

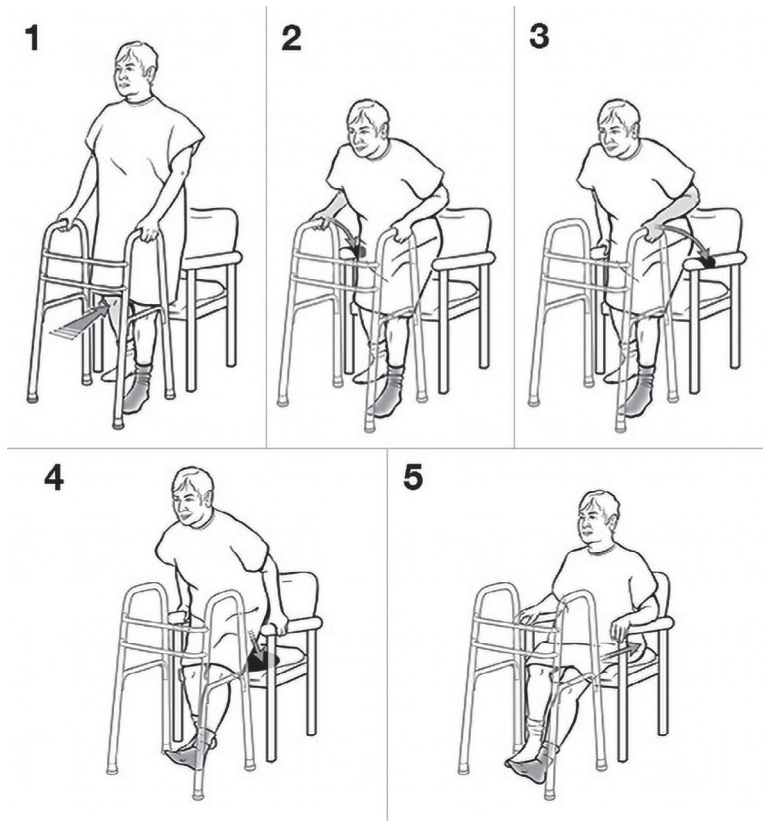


- Ukoliko je povređena noga, ugrađen veštački zglob ili postoji slabost noge pomeriti tu nogu unapred do centra hodalice. Uz pomoć hodalice održati ravnotežu za sledeći korak.
- Privući zdravu nogu uz povređenu do centra hodalice.



## Sedanje

- Okrenuti se leđima i prići do stolice dok se ne dodirne zadnjom stranom nogu. Ukoliko je povređena noga ili je ugrađen veštački zglob kuka ili kolena ispružiti taj ekstremitet ispred sebe.
- Saviti se u kuku. Jednom rukom se uhvatiti za naslon stolice a zatim to isto uraditi i drugom rukom.
- Spustiti se na stolicu a zatim povući lagano pozadi.



### **Predostrožnost**

- Uvek koristiti lift ukoliko je dostupan. Ukoliko je neophodno koristiti hodalicu na stepeništu neophodno je dobiti specijalne instrukcije.
- Obratiti pažnju na ivičnjake i po mogućstvu izbeći ih.

### **Penjanje na ivičnjak**

- Stati neposredno uz ivičnjak i približiti hodalicu što je više moguće.

- Stati na obe noge i podići hodalicu na ivičnjak.
- Zakoračiti na ivičnjak nepovređenom nogom. Zadržati težinu na hodalici i privući povređenu nogu.
- Nepovređena noga ide prva.

### Silaženje sa ivičnjaka

- Stati neposredno do ivice ivičnjaka i približiti hodalicu što je više moguće.
- Spustiti hodalicu na ulicu prislanjajući njene zadnje dve nogare uz ivičnjak.
- Uz pomoć hodalice zadržati svoju težinu i spustiti povređenu nogu. Zatim napraviti korak drugom nogom.
- Povređena noga ide prva.



## Otvaranje vrata guranjem

- Gurnuti vrata jako da se otvore. Pomeriti hodalicu napred da se vrata ne bi zatvorila.
- Zakoračiti napred koristeći hodalicu da zadrži vrata otvorenim dok se ne prođe kroz njih.

## Otvaranje vrata povlačenjem

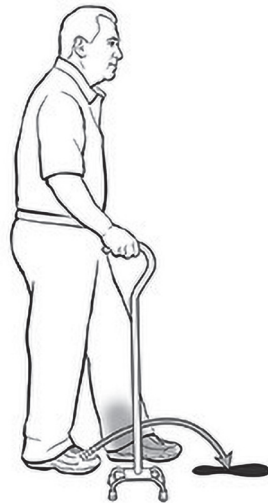
- Stoji se sa strane. Otvoriti vrata i pomeriti hodalicu da ih zadrži otvorenim.
- Zakoračiti napred koristeći hodalicu da zadrži vrata otvorenim dok se ne prođe kroz njih.

# Korišćenje štapa

Štap omogućava samostalno kretanje. Postoje različite vrste štapa. Najčešći je sa jednom tačkom oslonca mada u slučajevima poremećene ravnoteže može biti predložen štap sa četiri tačke oslonca. Štap se uvek koristi na nepovređenoj strani ukoliko se drugačije ne savetuje.

## Hodanje

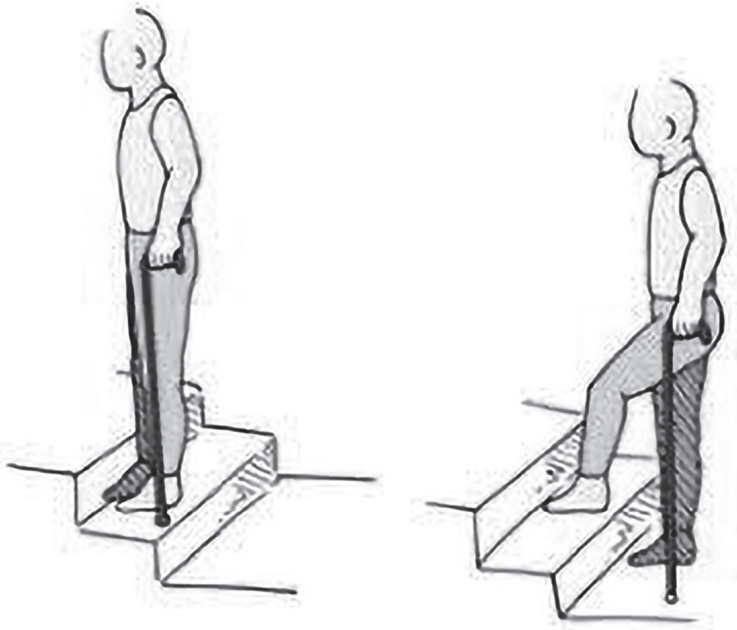
- Prebaciti svu težinu na nepovređenu nogu. Pomeriti štap i povređenu nogu napred.
- Raspodeliti težinu tela između štapa i povređene noge. Zakoračiti između njih nepovređenom nogom. Prebaciti težinu na nepovređenu nogu i započeti novi korak.



- Ukoliko se koristi štap sa četiri tačke oslonca neophodno je da sva četiri vrha budu na podu.

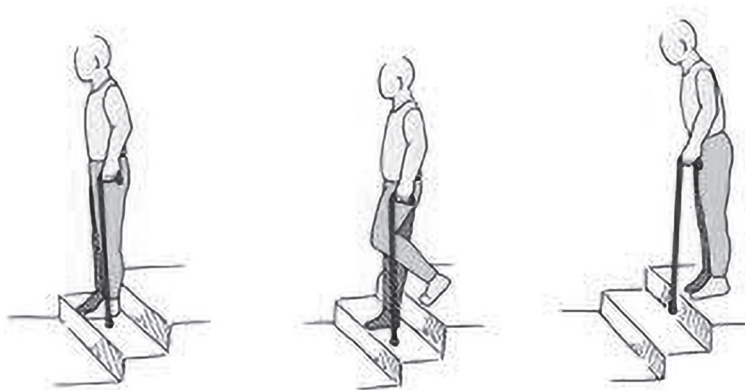
### **Penjanje uz stepenice i ivičnjak**

- Ukoliko postoji rukohvat zadržati se slobodnom rukom. Napraviti korak nepovređenom nogom. Pomeriti štap i povređenu nogu na stepenik zajedno.



### **Silaženje niz stepenice i sa ivičnjaka**

- Za silaženje zakoračiti povređenom nogom i spustiti je zajedno sa štapom a zatim spustiti nepovređenu nogu.



## Bezbednost u kući

Određene promene u kući su veoma bitne radi prevencije pada i olakšanja obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Naravno, te promene je neophodno napraviti pre povratka kući sa pomagalom.

### Saveti za kući

Za bezbednost i što raniji oporavak neophodno je:

- Pomeriti stvari koje mogu dovesti do pada kao što su tepisi.
- Obezbediti hranu koju je lako pripremiti.
- Čuvati hranu i druge namirnice i potrebne stvari na visini između trbuha i ramena. To omogućava održavanje ravnoteže dok se traže.
- Organizovati potrebe tako da je potrebno koristiti stepenice jednom dnevno.
- Organizovati spavanje u dnevnoj sobi ukoliko je spavaća soba na spratu.
- Obezbediti adekvatno osvetljenje.

- Staviti jastuk na nisku stolicu.
- Držati potrebne stvari dostupnim.
- Postaviti rukohvat na stepenicama.
- Pomeriti bačene stvari.
- Obratiti pažnju na kućne ljubimce i male stvari na podu.
- Pomeriti lampu i druge stvari sa puta kretanja u stanu.

### **Saveti za kupatilo**

Ovi saveti zavise od vrste povrede, godina života i opšteg zdravstvenog stanja:

- Koristiti sunder na štapu i tuš koji može i ne mora da se drži u ruci.
- Po potrebi koristiti specijalni nastavak za toalet šolju. Koristiti sedalicu za kadu ili stolicu prilikom tuširanja.
- Prevencija klizanja i pada postavljanjem rukohvata i držača u kupatilu.
- Postaviti ručni tuš sa crevom.
- Koristiti specijalnu podignutu stolicu za toalet šolju.

Stalnom upotrebom i strpljivošću korišćenje pomagala se brzo nauči. Još nekoliko saveta u vezi korišćenja pomagala:

- Nositi čvrstu, ravnu obuću ili sa malom petom koja se ne kliza.
- Obratiti pažnju na vlažnu podlogu i objekte na putu.
- Planirati dodatno vreme za izlazak. Češće stajanje i odmaranje.
- Nositi odeću sa džepovima .
- Nositi ranac ili pojasnu torbicu.

- Obezbediti sve što je potrebno za oblačenje ili kupanje pre započinjanja radnje.
- Pomagalo treba da bude dostupno prilikom sedenja ili ležanja.
- Staviti korpu na hodalicu radi nošenja lakših stvari.
- Ukoliko se pomagalo koristi u uslovima leda i snega neophodno je obezbediti specijalne dodatke za vrhove pomagala.