

P.A.Ü.TIP FAKÜLTESİ

Eğitim Öğretim Yılı DÖNEM II 11 MODÜL

MESLEKSEL BECERİ UYGULAMA KILAVUZU

Uygulamanın adı: Aletli Yürüme
Uygulama sorumluları:

Gerekli Malzemeler:

2 baston, 2 aksiller koltuk değneği, 2 yürüteç, 2önkol tipi koltuk değneği, mezür

ALETLİ YÜRÜME

Yürümeye yardımcı aletler; destek alanını genişletmek, dengeyi arttırmak, ağırlık taşıma alanını genişletmek, alt ekstremité ağrısını azaltmak amacıyla kullanılırlar. Kullanımlarında iyi bir üst ekstremité kas gücü gerekir. Yürümeye yardımcı aletin tipi, ne kadar denge ya da ağırlık taşımaya yardım ihtiyacı duyulmasına bağlıdır. Tek bir bastona vücut ağırlığının %20-25 i , ön kol destekli tek koltuk değneğine %50 si, çift taraflı koltuk değneğine %80 i aktarılabilir.

Bastonlar

Bastonlar çeşitlidir. Alüminyum, ağaç, standart ya da ayarlanabilir olabilir. 3 tip baston vardır. C veya J baston : En sık kullanılan tip.

Fonksiyonel kavramalı baston: El tutma yeri C bastondan daha rahat olabilir.

Quad baston: 3 ayaklı veya 4 ayaklı bastonlar diğer bastonlara göre daha fazla destek alanı sağlarlar.

Ölçü alma: Dik pozisyonndaki kişide bastonun ucu ile büyük trokanter arasındaki uzunluk ölçü alınır.

Dirsekte 20-30 derecelik fleksiyon açısı olmalıdır.

Walker(Yürüteç)

Yavaş yürümeyle birlikte maksimum destek sağlarlar. Dengesi bozuk olan hastalarda faydalıdır.

Ölçü alma: Yürüteç ayakta duran hastanın etrafını kısmen saracak şekilde (Yürütecin ön kısmı 12 inç hastanın önünde olacak şekilde) yerleştirilir. Uygun yükseklik ayakta duran hastada dirsekler 20-30 derece fleksiyonda duracak şekilde saptanır.

Koltuk Değnekleri

Çeşitli tipleri vardır. Aksiller tip en sık kullanılan tiptir. Ön kol destekli (Platformlu) koltuk değneği; dirsek 90 derece fleksiyonda olarak ön kolun oluk şeklindeki destekte tutulduğu koltuk değneği tipidir. Kanedyen tipi koltuk değneği'nde el tutamağı ve ön kolu kavrayan halkası vardır. Vücut ağırlığı ön kol yoluyla aktarılır.

Ölçü alma: Koltuk değneği uzunluğu; ayakta veya sert yerde sırt üstü yatarak alınmalıdır. Hasta yatarak ön aksiller kıvrım ile topuk arasındaki mesafe ölçülür ve 5 cm eklenir. Ya da ayakta dik dururken ön aksiller kıvrım ile ayağın küçük parmağının 15 cm lateralindeki nokta arası ölçülür. Tutamak yeri; dirsek 30 derece fleksiyonda, el bileği maksimal ekstansiyonda ve parmaklar yumruk yapacak şekilde, koltuk değneği uzunluğu ölçüsü alındıktan sonra koltuk değneği ayağın 3 inç lateraline konarak saptanır.

Aletli yürüme tipleri

Fonksiyonel yürüme tipleri

- 1) **4 nokta yürüyüşü:** Sırasıyla önce sol koltuk değneği, sonra sağ ayak, sonra sağ koltuk değneği ve sonrada sol ayak atılır. Ve tekrar edilir. 3 nokta daima yerle temasta olduğundan en emin ve yavaş yürüyüşdür.
- 2) **3nokta yürüyüşü:** Sırasıyla önce her iki koltuk değneği birlikte , sonra kas gücü zayıf olan alt ekstremité, daha sonra da sağlam alt ekstremité atılır. Ve tekrar edilir. (Ağırlıksız ya da kısmi ağırlıkla yürüyüş de denir)

- 3) 2 nokta yürüyüşü : Sağ taraf koltuk değneği ile birlikte sol ayak, sonra sol taraf koltuk değneği ile birlikte sağ ayak atılır ve tekrar edilir. Daha hızlı, ancak 4 nokta yürüyüş kadar dengeli değildir.
- 4) Tripod yürüyüşü: Önce sağ sonra sol koltuk değnekleri biraz yana olmak üzere ileri yerleştirilir. Sonra bacaklar koltuk değneklerinin gerisinde kalmak üzere öne doğru çekilir. Hastanın ancak öne doğru eğilip, koltuk değneklerine dayanarak erekt postürünü koruyabildiği durumlarda kullanılır.

Fonksiyonel olmayan yürüme tipleri

- 1) Kısa atlamalı yürüyüş(Swing to): Hasta bir çift koltuk değneği yardımıyla ayakta erekt postürde durdurulur. İki koltuk değneği beraberce bir adım mesafesi ileriye yerleştirilir. Hasta üst ekstremiteler kaslarının gücüyle vücudunu yerden kaldırıp, koltuk değneklerinin birkaç santim gerisine kadar sıçrar. Yavaş olmasına rağmen nisbeten dengelidir.
- 2) Uzun atlamalı yürüyüş(Swing trough): Hasta bir çift koltuk değneği yardımıyla ayakta erekt postürde durdurulur. İki koltuk değneği beraberce bir adım mesafesi ileriye yerleştirilir. Hasta üst ekstremiteler kaslarının gücüyle vücudunu yerden kaldırıp, koltuk değneklerinin birkaç santim gerisine değil koltuk değneklerinin içinden geçerek ileriye sıçrar. Koşmaya eşdeğer tarzda hızlı fakat fazla emniyetli değildir.

Kaynaklar

- 1) S.Orkun. Ortezler. Tıbbi Rehabilitasyon Ed.Hasan Oğuz,Nobel Tıp Kitabevi,1995,İstanbul.s:352-4
- 2) N. Eskiurt,A.Öncel. Normal ve patolojik yürüme. Tıbbi Rehabilitasyon Ed.Hasan Oğuz,Nobel Tıp Kitabevi,1995,İstanbul.s:147
- 3) W.J. Hennessey , E.W. Johnson.Lower Limb Orthoses. Physical Medicine & Rehabilitation.Ed.R.L.Braddom. 1996,W.B. Saunders Company.p:333-359

4				
3				
2				
1				
BAŞLAMA KONUMU				
YÜRÜME ŞEKLİ	DÖRT NOKTA	İKİ NOKTA	ÜÇ NOKTA	TRIPOD