Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Ходьба со вспомогательными средствами

Эта информация поможет вам узнать, что такое ходьба со вспомогательными средствами и как это делать.

О ходьбе со вспомогательными средствами

Ходьба со вспомогательными средствами — это осторожная умеренная ходьба. Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам ходьбу со вспомогательными средствами, если:

- у вас перелом или возможный перелом бедра, ноги или стопы;
- у вас повышен риск перелома бедра, ноги или стопы;
- вы перенесли операцию на бедре, ноге, тазе или стопе.

Важно соблюдать все указания вашего медицинского сотрудника.

Возможно, вам понадобятся вспомогательные приспособления для ходьбы, такие как костыли, трость или ходунки. Возможно, на затронутую ногу вам наложат фиксатор, гипс или шину. Затронутая нога — это нога, на которой была выполнена операция или в которой произошел перелом кости.

Ваш физиотерапевт научит вас, как правильно ходить. Если вы используете вспомогательные приспособления для ходьбы, он подстроит их под ваш рост или научит, как выполнять такую регулировку самостоятельно.

Когда вы ходите с помощью вспомогательных приспособлений, избегайте

скручивающих движений затронутой ногой. Это значит, что вам не следует поворачивать свое тело, когда затронутая нога соприкасается с землей. Это снизит риск травмы ноги.

Типы ходьбы со вспомогательными средствами

Ходьба со вспомогательными средствами без весовой нагрузки

При ходьбе со вспомогательными средствами без весовой нагрузки вы не переносите вес на затронутую ногу.

Чтобы ходить со вспомогательными средствами таким образом:

- Не касайтесь ступней затронутой ноги пола.
- Ходите с помощью костылей или ходунков.

Ходьба со вспомогательными средствами с весовой нагрузкой с касанием пола плоской ступней

При ходьбе со вспомогательными средствами с касанием пола плоской ступней вы переносите не более 10 фунтов (4,5 кг) собственного веса на затронутую ногу. С помощью весов ваш физиотерапевт покажет вам, какие ощущения вы будете при этом испытывать.

Чтобы ходить со вспомогательными средствами таким образом:

- Касайтесь ступней затронутой ноги пола для удержания равновесия.
- Когда затронутая нога касается пола, не переносите на нее больше веса.
- Ходите с помощью костылей или ходунков.

Ходьба со вспомогательными средствами с частичной весовой нагрузкой

При ходьбе со вспомогательными средствами с частичной весовой

нагрузкой вы переносите менее половины собственного веса на затронутую ногу. Ваш медицинский сотрудник скажет вам, какой вес для вас будет безопасным.

Чтобы ходить со вспомогательными средствами таким образом:

- Соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника о том, какой вес можно переносить на ногу, которая пострадала.
- Ходите с помощью костылей или ходунков.

Ходьба со вспомогательными средствами с комфортной весовой нагрузкой

При ходьбе со вспомогательными средствами с комфортной весовой нагрузкой вы можете переносить на свою затронутую ногу от половины до всего своего веса. Вес, который вы переносите на свою ногу, зависит от того, насколько комфортно вам это дается.

Чтобы ходить со вспомогательными средствами таким образом:

- Изменяйте вес, который вы переносите на свою затронутую ногу, в зависимости от ощущений в этой ноге.
- Ходите с помощью 1–2 костылей или трости. Соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника или физиотерапевта, связанные с переходом от использования двух костылей к использованию одного костыля или трости.

Ходьба со вспомогательными средствами с полной весовой нагрузкой

При ходьбе со вспомогательными средствами с полной весовой нагрузкой вы можете полностью опираться на свою затронутую ногу.

Чтобы ходить со вспомогательными средствами таким образом:

- Используйте вспомогательные средства, например костыль или трость, если это рекомендует ваш медицинский сотрудник.

Если у вас возникли вопросы, касающиеся веса, который вы переносите на свою ногу, позвоните своему медицинскому сотруднику или физиотерапевту.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Assisted Walking - Last updated on July 7, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center