



შენი კაცინი

ტრავმის შემდეგ მობილობის მართვა(რეაბილიტაცია და ფიზიოთერაპია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ტრავმის შემდეგ მობილობის მართვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (რეაბილიტაცია და ფიზიოთერაპია)

ტრავმის ან ქირურგიული ოპერაციის შემდეგ მობილობის შემცირება ხშირად საჭიროებს დახმარების მონყობილობების გამოყენებას, როგორცაა ყავარჯნები, მოსიარულე მონყობილობები და ხელჯოხები. ამ მონყობილობების სწორი გამოყენება გეხმარებათ ტრავმის შემდეგ მოძრაობის გაძლიერებაში და სტაბილურობის შენარჩუნებაში, რაც დაზიანების თავიდან აცილებაში გეხმარებათ. მნიშვნელოვანია, რომ იცოდეთ მათი გამოყენების წესები და გაიგოთ, როგორ მოახდინოთ რეგულარული კორექტირება და თერაპია, რათა გააუმჯობესოთ თქვენი მობილობა დროთა განმავლობაში.

• ტექნიკური შემონემა: ყავარჯნები, ხელჯოხები და მოსიარულე მონყობილობები პერიოდულად უნდა შემონედე ტექნიკური დაზიანებასა ან ცვეთაზე. ნებისმიერი დაზიანების აღმოჩენის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ მოითხოვეთ მათი შეკეთება ან შეცვლა.

• სწორი შენახვა: მონყობილობების სწორად შენახვა უზრუნველყოფს მათ ხანგრძლივობას. დარწმუნდით, რომ მონყობილობები ინახება მშრალ და უსაფრთხო ადგილზე.

დასკვნა

ტრავმის ან ქირურგიული ოპერაციის შემდეგ მობილობის დახმარების მონყობილობების გამოყენება წარმოადგენს მობილობის აღდგენის მნიშვნელოვან ეტაპს. ყავარჯნების, მოსიარულე მონყობილობების და ხელჯოხების სწორი გამოყენება და მოვლა ხელს უწყობს სტაბილურობის შენარჩუნებას და ტრავმის თავიდან აცილებას. ფიზიკური თერაპია და მობილობის დახმარების მონყობილობების სწორი გამოყენება აძლიერებს რეაბილიტაციის პროცესს და მობილობის დაბრუნებას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ტრავმის შემდეგ მობილობის მართვა(რეაბილიტაცია და ფიზიოთერაპია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-042)



1. დახმარების მონყობილობების გამოყენების მნიშვნელობა

მოხილობის დახმარების მონყობილობები ხელს უწყობს ტრავმირებულ ან ოპერაციიდან გამოსული პაციენტების ყოველდღიური მოძრაობის და სტაბილურობის შენარჩუნებას. ყავარჯნები, მოსიარულე მონყობილობები და ხელჯოხები ასრულებენ მნიშვნელოვან როლს შეზღუდული მოხილობის მქონე პირების აქტივობაში დასაბრუნებლად.

- ყავარჯნების გამოყენება საჭიროა, როდესაც ერთ-ერთი ფეხის დატვირთვა შეზღუდულია. ყავარჯნების სწორი გამოყენება ხელს უწყობს სხეულის წონის გადანაწილებას და დაბალანსებას, რათა თავიდან აიცილოთ ზედმეტი დატვირთვა დაზიანებულ კიდურზე.
- მოსიარულე მონყობილობები უზრუნველყოფენ დამატებით სტაბილურობას და უსაფრთხოებას ფეხის მოძრაობის დროს. ისინი უფრო სტაბილურია და მეტ მხარდაჭერას უზრუნველყოფენ, ვიდრე ყავარჯნები ან ხელჯოხები.
- ხელჯოხები: ხელჯოხების გამოყენება საჭიროა მცირე მოხილობის დაქვეითების დროს, რათა დაიჭიროთ წონასწორობა და შეინარჩუნოთ სტაბილურობა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ერთი მხარე სუსტია.

2. მონყობილობების გამოყენების სწორი მეთოდები

მონყობილობის სწორად გამოყენება ხელს უშლის დაზიანების გაუარესებას და სხვა გართულებებს. სწორი პოზიციის და გამოყენების ტექნიკის სწავლა მნიშვნელოვანია:

- ყავარჯნების გამოყენება: როდესაც იყენებთ ყავარჯნებს, მნიშვნელოვანია, რომ ორივე ყავარჯანი იყოს ერთი სიმაღლის და მტკიცედ იყოს დამაგრებული. გადაადგილებისას პირველი ნაბიჯი უნდა იყოს ყავარჯნებზე წინ გადადგმა, შემდეგ კი ფეხის დაყენება. ყოველთვის შეინარჩუნეთ სწორი პოზიცია, რათა თავიდან აიცილოთ ზენოლა მხრებზე ან ზურგზე.
- მოსიარულე მონყობილობის გამოყენება: მოსიარულე მონყობილობებს შეიძლება ჰქონდეს 2 ან 4 ბორბალი, რაც ამარტივებს მოძრაობას. გადაადგილებისას ყოველთვის დარწმუნდით, რომ ბორბლები გაჩერებულია, როდესაც დგახართ, რათა შეინარჩუნოთ სტაბილურობა.
- ხელჯოხების გამოყენება: ხელჯოხის სწორი სიმაღლის შერჩევა გადამწყვეტია. თქვენი ხელჯოხი უნდა იყოს იმ სიმაღლეზე, რომ იდაყვის უმნიშვნელო მოხრა შეინარჩუნოთ, ხოლო ხელის დასადგმელი შეესაბამებოდეს მკლავის სიგრძეს.



3. მოხილობის გაუმჯობესება ფიზიკური თერაპიით

მოხილობის დახმარების მონყობილობებთან ერთად ფიზიკური თერაპია გადამწყვეტ როლს თამაშობს მოხილობისა და ბალანსის აღდგენაში. ფიზიკური თერაპიის მიზანია კუნთების გაძლიერება და ბალანსის გაუმჯობესება, რაც ხელს უწყობს მონყობილობების გამოყენების საჭიროების შემცირებას დროთა განმავლობაში.

- თერაპიული ვარჯიშები: ფიზიკური თერაპიის სესიებში ჩართულია ვარჯიშები, რომლებიც მიზნად ისახავს მოხილობის გაუმჯობესებას, კუნთების გაძლიერებას და ბალანსის აღდგენას.
- რეგულარული კორექტირება: მონყობილობები პერიოდულად უნდა შემოწმდეს და საჭიროებისამებრ რეგულირდეს, რათა ისინი შეესაბამებოდეს პაციენტის პროგრესს. ფიზიოთერაპევტი დაგეხმარებათ მონყობილობის კორექტირებასა და შესაბამისი ვარჯიშების შერჩევაში.

4. მონყობილობების მოვლა და უსაფრთხოება

დახმარების მონყობილობების რეგულარული მოვლა მნიშვნელოვანია მათი ეფექტური და უსაფრთხო გამოყენებისთვის. დაზიანებულმა მონყობილობამ შეიძლება გაართულოს მოხილობა და გაზარდოს ტრავმის რისკი.