

CHŮZE O BERLÍCH PO SCHODECH

Chůze po schodech je obecně složitější a navazuje na nácvik chůze po rovině. Principem je, že „nemocná končetina nikdy nesmí zůstat na schodu sama.“ Důležitá je opatrnost při provádění pohybů s minimalizací rizika pádu. Vhodný je nácvik s další osobou, která poskytuje pacientovi oporu.

Chůze do schodů

Jako první vykračuje zdravá dolní končetina, na nižším schodu zůstávají berle s nemocnou dolní končetinou.

1. zdravá končetina na vyšší schod.
2. opora o berle + nemocná končetina ke zdravé.
3. obě berle k tělu.

Chůze ze schodů

První scházejí berle, následuje nemocná dolní končetina a na závěr zdravá dolní končetina.

1. obě berle na nižší schod.
2. nemocná končetina.
3. zdravá končetina.



Musím předepsané berle vracet?

Berle vracet nemusíte, ale dobře si je uschovejte pro další použití. Nárok na nové máte totiž až za 24 měsíců.

Můžu chodit jen s jednou berlí?

Vzhledem k jednostrannému přetížení pohybového aparátu je tento (pacienty oblíbený) způsob využívání francouzských berlí nevhodný. Lepší je využít dvoudobou chůzi.

JAK SPRÁVNĚ
ODLEHČOVAT
KONČETINU
POMOCÍ BERLÍ



Nerudova 640/41
787 01 Šumperk

Po - Pá 7.00 - 15.00 hodin
T: +420 583 333 602

E-mail:
info@nemocnicessumperk.cz

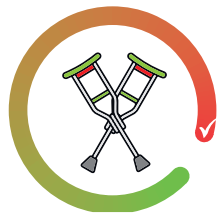
www.nemocnicessumperk.cz



JAK SPRÁVNĚ ODLEHČOVAT
KONČETINU POMOCÍ BERLÍ

JAK SPRÁVNĚ NASTAVIT DÉLKU BERLÍ?

- zaujměte vzpřímený postoj
- po stlačení pojistky na spodním konci berle tahem nastavíte požadovanou délku
- po nastavení musí pojistka opět zapadnout do otvoru v požadované výšce, „cvak“



PODPAŽNÍ BERLE

Slouží k odlehčení dolních končetin především po úraze nebo operaci.

1. Berle postavte kolmo k tělu.
2. Horní konec berle by měl sahat přibližně 2 prsty pod podpažní jamku.
3. Držadlo nastavte tak, aby byl loket mírně pokrčen přibližně do 20 stupňů.



FRANCOUZSKÉ BERLE

Jsou určeny k odlehčení dolních končetin a zlepšení celkové stability.

1. Berle si postavte kolmo k podlaze vedle jedné dolní končetiny.
2. Volně spusťte horní končetinu.
3. Linie zápěstí by měla být přibližně ve výšce madla.
4. Po uchopení berle by měl být loket mírně pokrčen.

CHŮZE O BERLÍCH PO ROVINĚ

Cílem je dosažení co nejplynulejší a nejpřirozenější chůze. To vše s přihlédnutím k vašemu zdravotnímu stavu a nutnosti odlehčení jedné dolní končetiny. Berle je při chůzi vhodné pokládat přibližně na šířku pánve. Důležité je provádět krok, ne přísun s položením odlehčené nohy před nohu zdravou.

Třídobá chůze

Slouží k odlehčení nemocné dolní končetiny.

1. Obě berle nastavte před sebe na vzdálenost kroku na šířku pánve.
2. Nemocnou dolní končetinu položte mezi berle.
3. Vykročte zdravou nohou před berle, poté pokračujte stejným způsobem.

Chůze dvoudobá

Nejpřirozenější rytmus chůze.

Využívá se při chůzi o francouzských berlích, slouží k odlehčení nemocné dolní končetiny. Včetně dlouhodobého užívání berlí při artróze nosných kloubů.

1. Současně vykročte s jednou berlí a nemocnou dolní končetinou, při artróze protilehlou dolní končetinou (př. levá berle a pravá noha).
2. Současně vykročte druhou berlí a zdravou dolní končetinou, při artróze protilehlou dolní končetinou (př. pravá berle a levá noha), poté pokračujte stejným způsobem.

Čtyřdobá chůze

Analogická k chůzi dvoudobé s jediným rozdílem, že je více rozložená.

1. Nastavte si jednu (pravou) berlí před sebe na vzdálenost kroku.
2. Vykročte nemocnou dolní končetinou, při artróze protilehlou dolní končetinou (levou).
3. Nastavte si druhou (levou) berlí před sebe na vzdálenost kroku.
4. Vykročte zdravou dolní končetinou, při artróze protilehlou dolní končetinou (pravou), poté pokračujte stejným způsobem.

