**Ошибки при выборе трости**

***Слишком длинная трость*** *приводит к перекашиванию тела на одну сторону, что оказывает дополнительную нагрузку на позвоночник, плечевой сустав, мышцы руки и запястья.*

**Признаки слишком длинной трости**

- во время ходьбы трость ставится под наклоном в сторону;

- при движении приходится поднимать трость целиком вверх и переставлять (оздоравливающая трость "шагает сама", повинуясь Вашему лёгкому движению руки);

- локтевой сустав согнут так, что оттопыривается в сторону;

- плечо поднимается и тянется к уху;

- позвоночник искривляется в противоположную сторону от трости.

***Слишком короткая трость*** *заставляет наклоняться вперед, что тоже чревато нагрузкой на позвоночник, плюс дополнительное давление на суставы руки и нервные окончания в запястье.*

**Признаки слишком короткой трости:**

- во время ходьбы опорное плечо опускается ниже другого;

- позвоночник искривляется в сторону трости;

- тазобедренный сустав и колено испытывают перегрузку.

****

**Использованные источники:**

[http://hodi.ru](http://hodi.ru/), <http://eko-med.com>, <http://tehno-med.ru>, <http://dobrinya.tiu.ru>

Ждем Вас в нашем центре, здесь Вы всегда можете получить консультацию по интересующему вопросу!

**КОНТАКТЫ:**

352700, Краснодарский край, г.Тимашевск, ул.Пролетарская, 120

тел: 8-86130-4-08-12

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕСОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ТИМАШЕВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»

**Как правильно выбрать опорную трость**



г. Тимашевск

2016 г.

 **Трость** - одно из основных средств реабилитации, создает дополнительную опору при ходьбе.

При выборе трости учитываются следующие параметры:

* назначение применения,
* длина,
* вес,
* форма рукоятки.

**Назначение применения**

В зависимости от физического состояния и того, насколько часто человек планирует пользоваться тростью, рассматривают различные модели тростей.

Для ежедневного использованияподойдет ***стандартная деревянная трость с пластмассовым наконечником.***

При прохождении реабилитации после травмы, если человек очень ослаблен, ***подойдет телескопическая трость с квадратной или пирамидальной опорой на четырех ножках.***

 **Длина**

Длина является главным параметром выбора трости. Для того чтобы правильно подобрать трость по длине, человеку нужно встать прямо, максимально расправив при этом плечи, и свободно опустить руки вдоль туловища, слегка согнув их в локте (на 15-20 градусов) — при этом ручка трости должна находиться на уровне основания большого пальца (изгиб запястья, рис. 1).

Важно, чтоб при подборе трости пациент был в обуви на привычном каблуке. Если человек планирует носить обувь на каблуках различной длины, в этом случае ему лучше приобрести трость, регулируемую по высоте.

**Вес**

 Вес трости варьируется от 100 до 400 граммов, и очень важно при подборе трости определить оптимальный для конкретного человека. Обязательно нужно подержать трость в руке, попробовать походить с ней, почувствовать ее в ладони.

 Важно учитывать следуюшее.

* Слишком легкая трость может вызвать ощущение ненадежности и неустойчивости.
* Слишком тяжелая трость будет нагружать опорную руку, что повысит утомляемость.

*Выбирая между деревянными и алюминиевыми тростями, надо иметь в виду, что деревянные может быть и стоят меньше, но трости, сконструированные из алюминия, весят меньше, и благодаря этому их легче использовать.*

**Форма рукоятки**

 Неудобная форма ручки может вызвать болезненные ощущения в области ладони и запястья, и использование трости с этом случае будет связано с постоянным дискомфортом.

 Идеальной формой рукоятки считается **анатомическая**, повторяющая контуры ладони, и подходящая для обеих рук.

Обычно **рукоятку с большим диаметром** легче держать, однако при выборе формы рукоятки важно опираться, прежде всего, на собственные ощущения.

***Главное, чтобы при обхвате ручки пальцы не касались запястья.***

***Особенно важна форма рукоятки при артрите суставов рук.***

 В этом случае рекомендуют трости с изменяемой высотой захвата и с **рукоятками в форме лебединой шеи.**