



AUSILI PER LA DEAMBULAZIONE

**SSD RECUPERO
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE**



COME SCEGLIERE E UTILIZZARE CORRETTAMENTE IL BASTONE OPPURE IL DEAMBULATORE

La maggior parte delle persone desidera mantenere il più a lungo possibile la propria autonomia nell'organizzarsi la quotidianità. Grazie a un ausilio per camminare adeguato, le persone con problemi di deambulazione possono continuare a partecipare alle attività sociali, svolgere i compiti di tutti i giorni e conservare la propria indipendenza.

BASTONE O DEAMBULATORE?

L'ausilio per camminare più adatto dipende dalle esigenze individuali. Non tutte le persone necessitano dello stesso tipo di sostegno per deambulare. Nelle pagine a seguire troverai una scelta di deambulatori e bastoni con le indicazioni e informazioni principali sul tema degli ausili per camminare

QUANDO UTILIZZARE IL DEAMBULATORE

Il deambulatore viene impiegato in caso di forte limitazione della capacità di deambulazione. Garantisce un'ampia superficie d'appoggio che consente una maggiore stabilità nel camminare e può essere indicato a:

- Pazienti con disabilità motorie correlate all'età che portano a problemi di forza, stabilità ed equilibrio;
- Pazienti reduci da un allettamento prolungato;
- Pazienti con esiti di fratture agli arti inferiori;
- Pazienti con patologie croniche ed evolutive (Parkinson, Sclerosi Multipla...)
- Persone affette da grave obesità che necessitano di un ausilio per sostenere il peso del proprio corpo e alleggerire le articolazioni degli arti inferiori.

SCELTA DEL DEAMBULATORE ADATTO

I principali criteri di scelta di un deambulatore sono legati all'utilizzo che se ne farà dello stesso (ad es. ad uso interno o ad uso esterno), alle capacità motorie e allo stato di salute del paziente (se molto debole sono sconsigliati i deambulatori privi di ruote).

Osserva i seguenti punti:

- **Peso:** i modelli particolarmente leggeri in alluminio o carbonio si possono maneggiare con facilità. Si adattano alle persone con scarsa resistenza fisica;
- **Dimensione:** il deambulatore deve essere adeguato alla statura. Vanno inoltre considerati gli spazi dell'abitazione (ad es. la larghezza della porta del bagno);
- **Impugnature:** materiale gradevole, morbido. Forma ergonomica con funzione d'appoggio per l'articolazione del pollice;
- **Freni:** il deambulatore dispone di un freno a doppia funzione: freno a mano e freno di stazionamento, facilmente azionabili. I ceppi del freno devono essere sostituibili. Evitare cavi sporgenti dei freni;
- **Seduta:** la seduta deve essere adeguata alla statura e al peso della persona, l'altezza regolabile. La cintura schienale deve offrire una buona stabilità;

- **Piedi in gomma:** per cui è necessario verificare la facile manutenzione;
- **Pneumatici:** le dimensioni e il tipo di pneumatici dovrebbero essere adeguati alle condizioni di utilizzo: ad es. di gomma piena, ad aria, in gomma dura antiscivolo. A seconda del modello consentono una sostituzione più o meno rapida;
- **Dispositivo supera barriere:** aiuta a superare piccole soglie e ostacoli. I dispositivi supera barriere si possono azionare con il piede e devono essere facilmente manovrabili;
- **Sospensione:** una buona sospensione e un assorbimento efficace degli urti risultano molto pratici, soprattutto sul terreno non piano o sui marciapiedi lastricati.
- **Possibilità di essere richiusi:** quando non utilizzati riducendo l'ingombro e limitando il rischio di caduta.

PANORAMICA DEAMBULATORI

Deambulatori da interno con 4 puntali



E' il deambulatore più stabile, senza ruote ma fornito di 4 gambe con, alle estremità, 4 puntali in gomma. Per poter camminare con questo tipo di deambulatore occorre sollevarlo ad ogni passo. Ciò ne costituisce un limite per le persone particolarmente defedate nel fisico o con poca forza nelle braccia.

PANORAMICA DEI DEAMBULATORI

Deambulatore da interno 2 ruote 2 puntali



Con struttura e caratteristiche analoghe al deambulatore con 4 puntali ma con due ruote collocate sotto le gambe anteriori, fisse o piroettanti. Le gambe posteriori fungono da sistema frenante. Questi modelli, leggeri e pieghevoli, permettono meno fatica negli spostamenti facilitando i cambi di direzione anche se, soprattutto all'inizio possono sembrare poco stabili.

Deambulatore da interno a 4 ruote



Simili a quelli sopra descritti ma con 4 ruote, le 2 anteriori sono piroettanti. Più scorrevole nei movimenti può però non indurre sicurezza nell'utilizzatore perché sembra meno stabile rispetto alle tipologie precedenti.

Deambulatore rollator da esterno



Ci sono modelli concepiti appositamente per l'uso esterno con la struttura del telaio più solida, 4 ruote (quelle anteriori direzionabili) con pneumatici robusti, un sistema frenante, un porta oggetti e, spesso, una superficie di appoggio o di seduta dotata di schienale (cintura)

REGOLAZIONE E UTILIZZO DEL DEAMBULATORE

Corretta regolazione dell'altezza

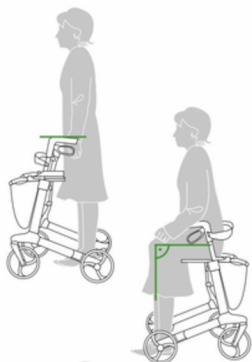
In piedi

- Posizione più eretta possibile.
- Rilassare le spalle.
- Quindi, a braccia distese, regolare le impugnature ad altezza dei polsi.



Da seduti (sul girello)

- Con le ginocchia piegate ad angolo retto, i piedi devono appoggiare completamente a terra.



UTILIZZO CORRETTO DEL DEAMBULATORE

Camminare nello spazio interno delle quattro ruote, con le ginocchia il più vicino possibile alla seduta.

- Il girello cammina con te, non viene spinto.
- Mantenere il gomito leggermente piegato ti consente di frenare più rapidamente in caso di pericolo.
- Distribuire equamente il carico sul girello.
- Il dispositivo supera barriere consentendo di affrontare agevolmente gli ostacoli

QUANDO UTILIZZARE IL BASTONE

Il bastone consente di sgravare una gamba dolorante, ad esempio in caso di artrosi all'anca e al ginocchio, e di favorire la stabilità se sussistono difficoltà di equilibrio.

PANORAMICA DEI BASTONI



IMPUGNATURA CURVA
Adatta se non è necessario sostenere molto peso



IMPUGNATURA A T
Superficie d'appoggio più ampia rispetto all'impugnatura curva, permette di sostenere un peso maggiore



IMPUGNATURA ANATOMICA
Consente di sgravare il polso. Forma dell'impugnatura adeguata per il lato destro o sinistro.



IMPUGNATURA ANATOMICA
Il polso viene sgravato. L'appoggio avviene con l'intero palmo della mano, adatto in caso di problemi al polso



STAMPELLA AVAMBRACCIO
In generale le stampelle avambraccio offrono maggiore sicurezza nell'impugnatura e più stabilità nel camminare rispetto ai bastoni. Pertanto, sono spesso impiegate in caso di forti dolori e dopo un intervento all'apparato locomotore.



BASTONE DA TREKKING
L'impiego di due bastoni da trekking migliora la stabilità del tronco e influenza positivamente il ritmo di camminata. I bastoni da trekking sono particolarmente adatti a persone che necessitano di un sostegno leggero, poiché sui bastoni viene trasferito poco peso.

REGOLAZIONE E UTILIZZO CORRETTO DEL BASTONE

Corretta regolazione dell'altezza

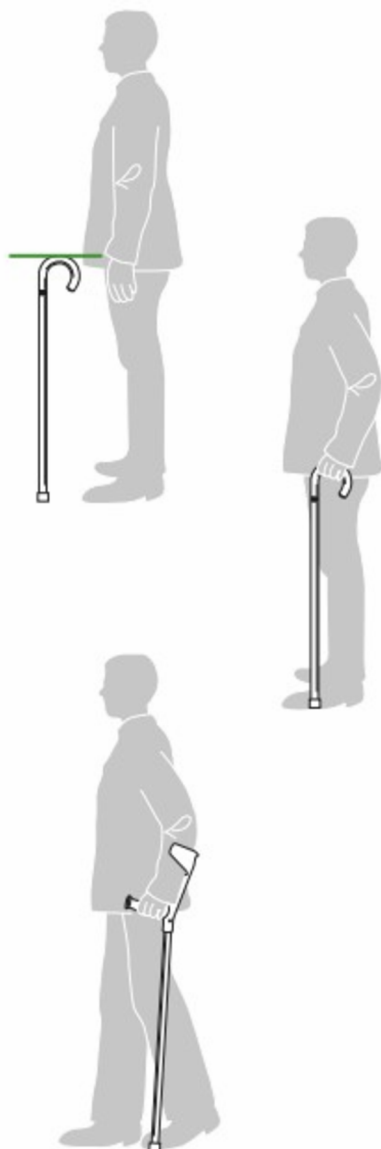
- Indossare le scarpe utilizzate solitamente per camminare.
- Le braccia rilassate lungo il busto.
- Quindi, a braccia distese, regolare le impugnature ad altezza dei polsi.
- Attenzione: non sollevare le spalle durante la regolazione.

Utilizzo corretto del bastone

Il bastone va posizionato vicino al corpo e in modo più verticale possibile, così che le forze agiscano direttamente sul bastone e quindi sul suolo. Sostenersi con un bastone che non appoggia verticalmente al suolo aumenta il rischio di caduta.

Utilizzo corretto della stampella avambraccio

Scegliere la forma anatomica corretta dell'impugnatura destra o sinistra. Appoggiare gli avambracci sulle stampelle. L'impugnatura deve indicare la direzione in cui si cammina.



USO CORRETTO DEL BASTONE

IN CASO DI GAMBA FERITA O INDEBOLITA

- UN SOLO BASTONE: impugnato dalla mano del lato sano e appoggiato contemporaneamente alla gamba debole
- DUE BASTONI: entrambi i bastoni sono appoggiati insieme alla gamba debole (di solito dopo un intervento chirurgico o quando non si deve caricare su un arto)

PER STABILIZZARE L'EQUILIBRIO

- UN SOLO BASTONE: può essere impugnato sia a destra che a sinistra. di solito si sceglie la mano non dominante per tenere libera la dominante
- DUE BASTONI: se le abilità motorie lo consentono si usa lo schema incrociato, cioè una gamba e il bastone del lato opposto (bastone destro, gamba sinistra).