



أعطيت عكازين لتخفيف الوزن عن ساقك المصابة حتى تُشفى. تشرح لك هذه الورقة كيف تستعملهما بأمان في البيت وعلى الدرج.

ما هو؟

تتيح لك العكازات أن تحمل وزنك بذراعيك ويديك بدلاً من الساق المصابة. إذا استعملتها بالطريقة الصحيحة فإنها تساعدك على التنقل بأمان وتحمي الإصابة. سيخبرك الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي بمقدار الوزن المسموح على الساق المصابة: لا شيء، أو جزء منه، أو بقدر ما تتحمل.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- تأكد من الطول: أعلى العكاز تحت الإبط بمقدار عرض إصبعين أو ثلاثة، والمقبض بمستوى الرسغ.
- احمل وزنك على يديك لا على إبطيك، فالضغط على الإبط قد يؤدي الأعصاب.
- للمشي: قدم العكازين معاً، ثم قدم الساق المصابة إليهما، ثم اخذ بالساق السليمة.
- على الدرج: اصعد بالساق السليمة أولاً ثم العكازين والساق المصابة، وانزل بالعكازين والساق المصابة أولاً.
- استعمل درابزين الدرج إن وُجد، وأمسك العكازين معاً باليد الأخرى.
- أزل السجاد المتحرك والأسلاك وجفف الأرضيات المبتلة، والبس حذاءً مسطحاً مغلقاً.
- لا تستعجل، خاصةً عند النهوض من الكرسي أو المرحاض.

المتابعة

الأدوية

- تناول المسكن حسب ما نصحت به لإصابتك، وأتبع تعليمات العلية أو تعليمات طبيبك.
- التزم بموعد المتابعة الخاص بالإصابة، واسأل حينها إن كان يمكنك زيادة الوزن على الساق.
- راجع الطبيب العام أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا وجدت صعوبة في استعمال العكازات بأمان.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم أو تورم أو احمرار في ريلة الساق (بطة الساق)
- ضيق نفس مفاجئ أو ألم في الصدر
- سقوط يسبب إصابة جديدة أو يزيد الإصابة الأولى سوءاً
- أصابع قدم تصبح باردة أو شاحبة أو زرقاء أو منقطة، خاصةً تحت الجبس أو الجبيرة
- ألم في الساق المصابة يزداد كثيراً رغم الراحة والمسكن

