

### **Ходунки (стационарные, роллаторы)**

Ходунки — это опора, в отличие от костылей более устойчивы, позволяют равномерно распределить вес тела и не нагружать плечевой пояс, предназначены для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Как действуют ходунки? Данное приспособление имитирует ходьбу, что дает возможность существенно снизить нагрузку с позвоночника и ног. Такая конструкция является незаменимой при восстановлении двигательных процессов в реабилитационный период.

Ходунки различаются в зависимости от принципа действия:

**Стационарные** – усиленные двухуровневые ходунки созданы для самостоятельного передвижения людей с нарушениями опорно-двигательной функции. Особая конструкция значительно облегчает и упрощает вставание, не требуя от пользователя больших усилий. Ходунки снижают нагрузку, получаемую позвоночником и нижними конечностями, позволяют сохранять равновесие при ходьбе. Места ручного хвата оборудованы не скользящими, прорезиненными накладками. Ножки ходунков снабжены прорезиненными насадками. Высоту устройства легко подстроить под рост пользователя по средствам перестановки механических фиксаторов.



**Ходунки-роллаторы** созданы для опоры людей во время восстановления навыков самостоятельного передвижения. Устройство оснащено колесами, облегчающими перемещение ходунков и снимающими нагрузку с позвоночника и нижних конечностей. Рукоятки оборудованы прорезиненными накладками. Предусмотрено сидение, используемое для отдыха. Обивка сидения и опоры для спины легко подвергаются санитарной обработке. Роллатор комплектуется вместительной корзиной. Чтобы передвигаться, пользователю достаточно толкать устройство собственным весом; поднимать и переставлять ходунки роллаторы не требуется. Максимальная нагрузка – 110 кг.



### Как выбрать ходунки?

Немаловажно, подбирая ходунки, принимать к сведению все факторы, способные повлиять на действенность их применения. С самого начала нужно определить, для какой цели будут применяться ходунки, т.е. их назначение. Будут ли они исполнять реабилитационную функцию на время восстановительного периода после травмы или они будут использоваться как ходунки, выполняющие роль постоянной дополнительной опоры при движении. На начальном этапе реабилитации желательно использовать классические (стационарные) ходунки, потому как они гарантируют самую высокую степень устойчивости. Как дополнительную опору во время ходьбы, удобнее всего пользоваться роллаторами, что поможет быстро перемещаться как на улице, так и в помещении.

### К основным параметрам подбора ходунков относятся:

- Рост. Основная масса ходунков подлежит регулировке по высоте, за счёт чего они легко и точно подгоняются под любой рост. Очень важно правильно отрегулировать высоту, так как от пользования чересчур низких или высоких ходунков может нарушиться осанка, возникнуть боли в шее, руках, плечах, спине.
- Вес. Подбирая ходунки, стоит узнать, на какую максимально предельную нагрузку они рассчитаны, и сравнить её с весом пользователя. В случае надобности, следует выбирать модель с усиленной рамой для того, чтобы ходунки не смогли деформироваться или сломаться, что в большинстве случаев приводит к падению и получению травм.
- Рукоятка. Особое значение имеет удобство рукоятки ходунков. Основная масса рукояток изготавливается из пластика. Но в случае, если у пользователя ладони обильно потеют, лучшим вариантом выступит рукоятка, имеющая мягкое или пористое покрытие.
- Колёса. Если выбираются ходунки с колёсами (роллаторы), то берут во внимание модели с тремя или четырьмя колёсами. Трёхколёсные роллаторы гарантируют высокую подвижность. Они идеально подходят к использованию в условиях небольшого пространства. Отличная устойчивость, даже на поверхности с неровностями, присуща четырёхколёсным роллаторам. Это отличный выбор для выхода с ходунками на улицу.
- Размер колёс. На размер колёс также следует обратить внимание при выборе роллаторов. Для дома лучше подойдут маленькие колёса, а для улицы – большие, которые обеспечат при передвижении по неровной поверхности должный комфорт. Различные модели роллаторов могут быть снабжены блокирующим или же пневматическим тормозом.