

Doporučení pro chůzi o berlích

V časném pooperačním období Vám lékař zpravidla doporučí chůzi o vysokých podpažních berlích či francouzských holích s odlehčením operované dolní končetiny.

Odlehčení dosáhneme tzv. **třídobou chůzí** – nejprve předsuneme obě berle před sebe, poté mezi berle vykročí operovaná dolní končetina (ne však před berle). Následuje krok zdravou dolní končetinou.

Při chůzi ze schodů je pořadí stejné jako při chůzi po rovině – nejprve tedy předsuneme obě berle o jeden schod níže, následuje krok operovanou dolní končetinou a nakonec přidáme zdravou dolní končetinou.

Při chůzi do schodů je tomu přesně naopak – nejprve o jeden schod výše vykročíme zdravou dolní končetinou, pevně se vzepřeme na berlích a následuje krok operovanou dolní končetinou. V konečné fázi přisuneme obě berle na schod, na kterém stojíme. Chodte vždy pouze po jednom schodu!

Shrnutí:

Chůze po rovině	Chůze ze schodů	Chůze do schodů
berle operovaná dolní končetina zdravá dolní končetina	berle operovaná dolní končetina zdravá dolní končetina	zdravá dolní končetina operovaná dolní končetina berle

Výškové nastavení

Nezbytná součást správného používání berlí (holí). Provádí se vytažením aretačního prvku (obvykle kolíku), následným vysunutím či zasunutím vnitřní „nohy“ hole do potřebné vzdálenosti a vrácením aretačního prvku. Po úpravě výškového nastavení vždy zkontrolujte, zda jsou obě hole upraveny stejně (přiložením k sobě). Řádně zafixujte aretační prvek, jinak by mohlo dojít při zatížení berlí k samovolnému zasunutí vnitřní „nohy“ hole a ublížení na zdraví.

Bezpečnou chůzi Vám přeje kolektiv IC Kliniky Brno