

Kule



Kiedy kupić kule?

Chodzenie z kulami ma na celu odciążenia nogi chorej, z urazem, bądź po operacji. Najczęściej wybierane są kule łokciowe i jest to podstawowa forma lokomocji i przemieszczania się, gdy trzeba odciążyć chorą lub operowaną nogę. Na pierwszy rzut oka chodzenie o kulach wydaje się być prostą czynnością, jednak z początku sprawia pacjentom wiele trudności. Prawidłowa technika chodzenia o kulach pozwala zaoszczędzić czas i energię, oraz wpływa na odbudowę i powrót prawidłowego wzorca chodu.

Jakie kule kupić?



Zawsze wybierajmy kule łokciowe. Kule pachowe stosuje się w wyjątkowych sytuacjach, na przykład gdy nadgarstek lub łokieć u pacjenta uległ urazowi, bądź nie można go obciążać.

Nie zaleca się chodzenia o jednej kuli. Stosowanie do odciążenia nogi tylko jednej kuli ma bardzo niekorzystny wpływ na postawę.

Po pierwsze może powodować dolegliwości bólowe kręgosłupa oraz stawu barkowego. Po drugie

obciążamy stronę „zdrową” i zaburzamy prawidłowy wzorec chodu. Dlatego albo chodzimy o dwóch kulach albo „bez kul”.

Tylko w sytuacjach wyjątkowych chodzimy o jednej kuli i pamiętajmy że trzymamy ją w ręce po stronie „zdrowej” kończyny.



Jaką wysokość kul dobrać?

Wysokość dostosowujemy tak aby po oparciu dłoni na uchwycie kuli ręka było lekko zgięta w łokciu oraz barki powinny być ułożone w pozycji fizjologicznej (ani podniesione ani opuszczone). Uchwyt kuli powinien być na wysokości krętarza większego.

Jak chodzić?

Naukę powinno zaczynać się na płaskiej powierzchni.

Istnieją 3 rodzaje chodu o 2 kulach, i należy wybrać ten który nam najbardziej odpowiada, bądź został zalecony przez specjalistę.

- **Chód czterotaktowy**

To rodzaj chodu o kulach, który jest najbardziej zbliżony do prawidłowego.

1. Jedna noga w przód
2. Jedna kula w przód po przeciwnej stronie
3. Druga noga w przód
4. Druga kula w przód po przeciwnej stronie.

- **Chód trzytaktowy**

1. Jedna kula w przód
2. Druga kula w przód
3. Dostawiamy obie nogi

Lub

1. Obydwie kule w przód
2. Jedna noga w przód
3. Druga noga w przód

- **Chód dwutaktowy**

1. Dwie kule w przód
2. Dostawiamy dwie nogi w przód



Chodzenie z kulami po schodach do góry:

1. Noga „zdrowa”
2. Dwie kule i noga „chora”

Chodzenie z kulami po schodach w dół:

1. Dwie kule i noga „chora”
2. Noga „zdrowa”



Przydatne informacje dla Pacjenta:

<http://www.azmmedical.pl/kule.html>

Opracowanie: mgr fizjoterapii Żaklina Stanek