

## ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DELLE STAMPELLE

Stampella istruzioni di montaggio:

La lunghezza corretta dovrebbe consentire due dita di spazio tra l'ascella e l'appoggio ascellare ed una curvatura del gomito di 15 gradi.

### INDICAZIONI CHE VENGONO FORNITE DAL MEDICO SUI TIPI DI CARICO:

- Arto in scarico: non applicare alcun peso sull'arto malato.
- Carico sfiorante: consente solo il contatto della pianta del piede con il pavimento per bilanciare il peso.
- Carico parziale: Consente fino ad un massimo del 50% del peso corporeo da applicare sull'arto malato (poggiare il piede sulla bilancia, premere fino a raggiungere metà del peso del proprio corpo, memorizzare il peso e caricare il passo per il peso memorizzato).
- Carico completo: caricare con tutto il peso del corpo tollerato sull'arto malato.

### L'UTILIZZO DELLE STAMPELLE:

#### Su superfici piane (Fig.1)

- Le punte delle stampelle devono essere all'incirca 15 cm avanti e 15 cm al lato di entrambe le gambe.
- Far avanzare entrambe le stampelle, poi la gamba malata seguita dalla gamba sana.
- Continua questa sequenza applicando le suddette indicazioni per il carico.

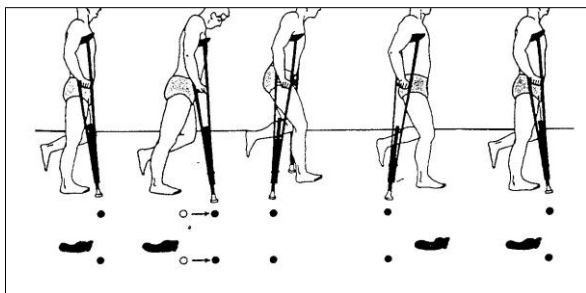


Fig.1

## Sulle scale (con l'uso del corrimano)

### Salire le scale (Fig.2):

- Tenere il corrimano con una mano mentre l'altra mano tiene le stampelle.
- Portare in avanti la gamba sana seguita dalle stampelle e poi la gamba malata.

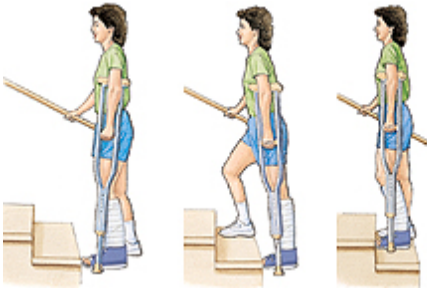


Fig.2

### Scendere le scale (Fig.3):

- Tenere il corrimano ponendo la stampella sul gradino più basso.
- Posizionare la gamba malata sul gradino per incontrare le stampelle poi seguire con la gamba sana.

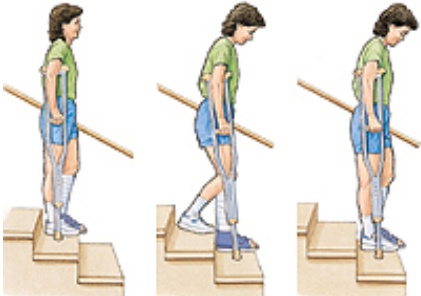


Fig.3

### **Sulle scale (senza uso di corrimano) Fig.4**

#### Salire le scale

- Andare in avanti con la gamba sana, seguire con le stampelle e poi la gamba malata.

#### Scendere le scale.

- Posizionare le stampelle sul gradino inferiore, seguire con la gamba malata poi con quella sana.

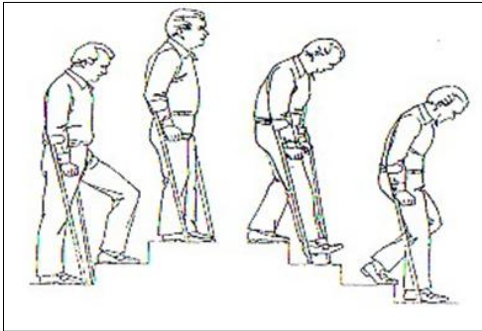


Fig. 4

### **ASSICURARSI DI APPLICARE LE INDICAZIONI RICEVUTE SULLE SCALE COSÌ COME SULLE SUPERFICI PIANE.**

#### **CONSIGLI E SICUREZZA:**

- Quando si usano le stampelle, assicurarsi di posizionare il peso attraverso le mani, non attraverso le ascelle.
- Stringere le stampelle tra le braccia e la parete toracica, se è necessario prendersi un momento di pausa.
- Se si verificano vertigini o annebbiamento della vista, smettere di camminare e chiamare aiuto.
- Stare attenti al piano di calpestio (se all'interno o all'esterno).
- Rimuovere tappeti e scendiletto dalle aree che saranno calpestate.