

ASSISTENZA ALLA DEAMBULAZIONE (camminare)

Le difficoltà che possono presentarsi durante la deambulazione sono strettamente collegate al tipo di patologia che la persona presenta.

Migliorare la deambulazione significa creare le condizioni tali da rendere il cammino più sicuro attraverso l'uso di semplici accorgimenti:

- l'assistenza di una persona (supervisione)
- la modifica dell'ambiente in cui ci si muove
- la possibilità dell'utilizzo di un ausilio (consigliato da personale esperto).

Obiettivi:

- migliorare l'autonomia della persona
- · diminuire il carico assistenziale
- · rendere il cammino più sicuro

Materiale occorrente:

• ausili per il cammino (in seguito al suggerimento di un tecnico specializzato).

Esecuzione tecnica

Assistere alla deambulazione significa sostenere o accompagnare la persona durante il cammino senza imporre mai la propria velocità di marcia. La persona deve avere la possibilità di trovare il proprio tempo: $\underline{\acute{e}}$ l'accompagnatore che deve adeguarsi.

L'accompagnatore si posiziona sempre dal lato dove è maggiore il rischio di caduta (dal lato più debole). Prevedere un percorso lineare (senza gradini e curve) e libero da ostacoli (tappeti e mobili, ecc..) procura **meno ansia alla persona**.

Un aiuto indispensabile può essere rappresentato da un ausilio che, se scelto in modo appropriato, può essere decisivo per migliorare l'autonomia. In questo caso è necessario il consiglio di un professionista.



	ALICII I DE	D I	LA DEAMBULAZIONE
TIPOLOGIA		FUNZIONE	
	Fig. 1 bastone	•	Migliora la stabilità del cammino utile nei casi di dolore articolare dovuto ad artrosi (anca/ginocchio). Offre un relativo sostegno del peso corporeo deve essere utilizzato dal lato opposto all'arto compromesso [fig. 1]
	Fig. 2 tripode/quadripode	•	Oltre a dare un relativo sostegno del peso corporeo aumenta la base d'appoggio dando maggiore stabilità solitamente viene utilizzato da persone con esiti di ictus occorre un buon addestramento all'utilizzo in quanto i piedini d'appoggio possono intralciare il passo [fig. 2]
	Fig. 3 stampelle o bastoni canadesi		Vengono utilizzate da persone con esiti di fratture agli arti inferiori e amputazione, impianto di protesi anca/ ginocchio sono necessari una buona forza e funzionalità delle braccia, buon equilibrio e capacità di coordinazione [fig. 3]
	Fig. 4 girello antibrachiale Fig. 4 a girello con appoggio ascellare	•	Utilizzato a volte in alternativa alle stampelle [figg. 4 e 4a]



COME MISURARE L'ALTEZZA DELL'AUSILIO?

- La misura si prende a scarpe indossate
- l'altezza dell'ausilio deve corrispondere all'altezza della testa del femore figg. 6-6a



Figg. 6 e 6a regolazione dell'altezza della stampella

COME CAMMINARE?

La sequenza dei movimenti cambia a seconda del tipo di problema durante il cammino.

Deambulazione con due stampelle (con una gamba che non può essere appog- giata a terra)	 porto avanti le stampelle senza appoggiare la gamba malata avanzo con la gamba sana
Deambulazione con due stampelle (con appoggio parziale della gamba malata)	porto avanti le stampellepoi la gamba malatasubito dopo la gamba sana.
Deambulazione con una stampella (che viene tenuta dalla parte opposta alla gam- ba compromessa)	porto avanti la stampellapoi la gamba malatainfine la gamba sana.

Anche per fare le scale c'è una seguenza di movimenti da rispettare. Va effettuato sempre un gradino alla volta.







Figg. 7, 7a e 7b salita del gradino

Salita scale:

- appoggiare al gradino la gamba sana [fig. 7];
- appoggiare le stampelle e la gamba malata [figg. 7a-b]

Discesa scale:

- appoggiare al gradino inferiore le stampelle [fig. 8]
- scendere con la gamba malata [fig. 8a]
- a seguire appoggiare la gamba sana [fig. 8b].









Figg. 8, 8a e 8b discesa del gradino

CAMMINARE IN SICUREZZA

Alcuni semplici accorgimenti offrono una maggiore sicurezza sia a chi cammina sia a chi accompagna.

Predisposizione ambientale:

- spazio libero da ostacoli
- luminosità
- corrimano.

È inoltre importante che la persona indossi calzature comode.

Supervisione dell'accompagnatore, può essere:

- di fianco (si mette dal lato più debole)
- · davanti (si mette davanti alla persona)
- · dietro (si mette dietro la persona).

Principali ausili per la deambulazione

In presenza di alcune malattie è consigliato l'uso dei seguenti ausili per il cammino.

Dolore durante il cammino	bastone da passeggio stampella	
Ictus	tripodequadripode	
Fratture femore/tibia Protesi anca/ginocchio	stampelle girello con sostegno ascellare	
Amputazione	l'ausilio va valutato di volta in volta, da parte del personale esperto, in base alle capacità della persona	
Morbo di Parkinson Disturbi dell'equilibrio	deambulatore	

BIBLIOGRAFIA

AISLA La vita quotidiana, fisioterapia e ausili. Libretto informativo, Associazione AISLA

J.V. Basmajian L'esercizio terapeutico. Piccin Padova, 1990 IV Ed.

P.M. Davies *Steps to Follow – Passo dopo passo*. Springer-Verlag, Berlin,1991

V. Noto II libro di Enea- Manuale di Ausili e cure del paziente geriatrico a domicilio. UTET- Scienze Mediche Torino, 2003

Corso di formazione Ausili per la vita quolidiana nel progetto di autonomia possibile-Metodologia della scelta, conoscenza delle norme vigenti, riorganizzazione domestica-ambientale. ASL Brescia, 2007

Corso di formazione La carrozzina: scieglierla e personalizzarla per la mobilità e la postura. Milano, 2000



