



FNO FAKULTNÍ
NEMOCNICE
OSTRAVA

Fakultní nemocnice Ostrava

NÁCVIK CHŮZE O BERLÍCH

Chůze o berlích

Vážené pacientky, vážení pacienti, následující řádky této příručky by měly být Vaším rádcem a průvodcem při nácvičení chůze o berlích. Přiblíží Vám, jak správně berle používat i další doporučení při chůzi o berlích.



Jste po úraze, operaci nebo potřebujete k chůzi berle?

V tom případě je nutné zvolení vhodných pomůcek:

- podpažní berle
- trekové hole
- francouzské hole
- vycházková hůl

Výběr závisí od povolené zátěže nebo od Vaší fyzické zdatnosti. Dle závažnosti úrazu nebo operace Vám lékař určí zátěž (0, 1/3, 1/2 nebo plnou zátěž z Vaší celkové váhy).

Jak správně nastavit výšku berlí?

Postavte se rovně s napřímenou páteří, uvolněte ramena, lokty mírně ohněte, madlo uchopte do dlaní (při spuštění a natažení loktů jsou zápěstí v úrovni madel).



Správně



Špatně



Správně



Špatně

Chůze po rovině:

Chůze třídobá: využití při nulové, 1/3 i 1/2 zátěži (zátěž určuje lékař)

Postup:

1. berle – umístěte na délku kroku a šířku ramen
2. nemocná dolní končetina – střed chodidla dejte mezi berle a přeneste váhu těla do dlaní (nevíste na pažích)
3. zdravá dolní končetina – udělejte krok před berle



Při chůzi dbáme na odvíjení chodidla (pata-špička). Rytmicky střídáme kroky.

Chyby: nerespektování zátěže, špatné odvíjení chodidla, vytáčení nemocné končetiny zevně, zavěšení do berlí, nedostatečná opora o berle.

Chůze po rovině:

Chůze dvoudobá střídavá: využití od 1/2 a plné zátěže (zátěž určuje lékař)

Postup:

1. berle a opačná dolní končetina (pravá ruka, levá noha) – vykročí současně
2. berle a opačná dolní končetina (levá ruka, pravá noha) – vykročí současně



Při chůzi dbáme na odvíjení chodidla (pata-špička). Rytmicky střídáme kroky.

Chyby: nerespektování zátěže, špatné odvíjení chodidla, vytáčení nemocné končetiny zevně, zavěšení do berlí, nedostatečná opora o berle.

Chůze po rovině:

Při plné zátěži a přetrvávajícím pocitu nestability je možné nahradit berle trekovými holemi nebo jednou vycházkovou holí. Chůze je střídavá – rytmicky střídáme kroky.



Chůze s trekovými holemi (TH): chůze dvoudobá střídavá

Nastavení holí: při chůzi po rovině svírají ramena a předloktí úhel téměř 90 stupňů. Při chůzi do strmého svahu si hole zkrátíte a při sestupu hole prodloužíte tak, abyste se mohli o hole zapřít.

Postup:

1. TH a opačná dolní končetina (pravá ruka, levá noha) – vykročí současně
2. TH a opačná dolní končetina (levá ruka, pravá noha)

Chůze dvoudobá střídavá – rytmicky střídáme kroky a dbáme na napřímení páteře.

Chyby: špatně nastavená výška TH.

Chůze s 1 vycházkovou holí: vycházkovou hůl noste na zdravé straně.

Postup:

1. vycházková hůl a nemocná dolní končetina – vykročí současně
2. zdravá dolní končetina – vykročí před nemocnou dolní končetinu



Při chůzi dbáme na odvíjení chodidla (pata-špička).

Chyby: vycházková hůl na nemocné straně!



Chůze po schodech

Postup při chůzi do schodů:

1. zdravá dolní končetina
2. nemocná dolní končetina
3. berle na stejný schod



Zkrácená verze:

1. zdravá dolní končetina
2. nemocná dolní končetina
a berle současně na stejný
schod

Postup při chůzi ze schodů:

1. berle (na střed schodu, na šířku ramen)
2. nemocná dolní končetina
3. zdravá dolní končetina na stejný schod



Zkrácená verze:

1. berle a současně nemocná dolní končetina
2. zdravá dolní končetina na stejný schod

Při nestabilitě můžete využít zábradlí (nahrazuje oporu 1 berle).



Doporučení

- Obuv: pevná a stabilní, bez podpatku.
- Při opotřebení gumových násad na berlích je nutná jejich výměna.
- V zimě na sněhu či ledu je vhodné použít protiskluzové nástavce s bodci.
- Dle ordinace lékaře budete postupně berle odkládat. Pokud po odložení berlí přetrvává nestabilita při chůzi, je vhodná konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem.



Nácvik chůze o berličích

Autoři:

Lenka Grasslová,
Andrea Motyčková,
Mgr. Jan Janoš,
Mgr. Mariana Zádrapová, Ph.D.

Klinika rehabilitace
a tělovýchovného lékařství

Vydala Fakultní nemocnice
Ostrava, 2023

ISBN: 978-80-88354-36-9



Fakultní nemocnice Ostrava

17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava

www.fno.cz