

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91»



***Выступление на тему
«Техника ходьбы с тростью»***

Подготовила:

*Федорова С.А., замдиректора по УКР,
учитель-дефектолог,
педагог-психолог*

Ульяновск

2023

Методика подбора трости

Выбор трости проводится с учетом индивидуальных особенностей ученика: рост, дополнит. дефекты, особенностей пространственной ориентировки. При подборе трости трость ставится на пол, между ступнями ног. Ручка трости должна быть выше основания грудной кости не менее, чем на 5 см. В размер трости входит общая длина, длина стержня и ручки, не включая длины крючка или тесьмы

Техника ходьбы с тростью

а) диагональная техника

Эту технику следует использовать при ходьбе по знакомым маршрутам, и она является основной при ходьбе в помещениях. Эта техника при движении в помещении предохраняет слепого от непосредственного столкновения с предметами и людьми, находящимися в помещении на его пути, и позволяет одновременно следить за ориентирами.

Исходное положение: плечевая кость держащей руки слегка прижата к телу, согнута в локте на уровне пояса; кисть руки находится приблизит. на 20 см впереди тела. Стержень трости держат ниже ручки тремя пальцами, как карандаш при письме (он зажат между большим и указательным пальцами и лежит на среднем). Наконечник трости немного выступает с одной стороны, а ручка с другой стороны тела (по диагонали) Если трость в правой руке, наконечник несколько левее левой ноги, а ручка правее туловища. Если трость в левой руке, то наоборот. Наконечник трости находится приблизит. на 5 см выше уровня пола. Положение трости изменяют только движением кисти.

Чтобы следить за изменением уровня пола и характера его поверхности, незрячий движением руки опускает трость до соприкосновения с полом и тут же приподнимает ее, т.е. прикасается к полу периодически, примерно через шаг. Этот прием называется "касание", м.б. и «учащенное касание». Для получения более подробной информации о характере пола в помещении наконечник трости опускают до соприкосновения с полом и скользят им по полу. Этот прием называется "скольжение". Следить за стеной в помещениях с целью обнаружения выступов, дверных проемов, следует так же, как и за полом.

б) маятниковая техника

При изучении любых новых маршрутов применяется маятниковая техника, которая в наибольшей степени обеспечивает безопасность и самостоятельность передвижения незрячего в любой обстановке. При технике маятника трость используется для обследования пространства

впереди идущего слепого, являясь щупом и удлиняя руку сл. Она расширяет зону контролируемого пространства.

Исходное положение: ноги вместе, рука до локтя опущена вниз и слегка прижата к телу; кисть впереди на 20 см на уровне пояса; три пальца руки охватывают ручку сверху, указательный палец лежит вдоль стержня трости с внешней стороны, а большой палец также лежит вдоль трости сверху. Наконечник трости касается поверхности дороги при хватке правой рукой несколько левее левого плеча. Из этого положения начинается отработка ритмичных маятниковых движений тростью в такт шагов идущего незрячего. Трость передвигается справа налево и слева направо. Она колеблется перед телом как маятник (отсюда и название "маятниковая" техника). Чтобы защитить тело, необходимо обследовать дорогу на ширине плеч. Если амплитуда колебаний трости уже ширины, то часть тела остается незащищенной, а если шире, то трость будет мешать прохожим.

Передвигать трость перед телом можно тремя приемами.

1. При обследовании и изучении новых маршрутов и при смене ситуации на знакомом маршруте, в зависимости от условий погоды для слежения за поверхностью пути и обнаружения препятствий применяется прием "скольжения". Делая шаг левой ногой вперед, незрячий одновременно не отрывая наконечника от поверхности дороги, скользит им слева на право, и когда нога полностью ступила на поверхность дороги, он останавливает наконечник несколько правее правого плеча. При шаге правой ногой наконечник скользит влево и когда нога полностью ступает на дорогу, останавливается у исходного положения. Так повторяется до тех пор, пока незрячий передвигается вперед, изучая маршрут. Т.о. прежде чем слепой ступит на дорогу, это место уже будет проверено тростью. Прием "скольжения" применяется при изучении новых маршрутов, при подходе к лестницам, канавам, выбоинам и к переходам через железнодорожные и трамвайные пути.

2. В случае если поверхность пути не позволяет наконечнику скользить, необходимо применить прием "учащенного касания". Расстояние между касаниями наконечника трости с поверхностью дороги не должно превышать 10 см. Используют с той же целью, что и прием "скольжения".

3. На изученном маршруте нет необходимости постоянно скользить тростью по поверхности дороги. Вместо приема "скольжения" применяется прием "касания". При шаге левой ногой движением кисти наконечник отрывается от поверхности и дугообразным движением по воздуху переносится вправо. Когда левая нога полностью ступит на поверхность дороги, наконечник опускается на поверхность и касается ее несколько правее правого плеча. Такие дугообразные движения в ритм шагов будут продолжаться на протяжении всего пути. Наконечник касается пола лишь справа и слева, в двух точках. Этот прием используется на изученных

маршрутах в участках, где нет препятствий типа ям, лестниц, рельсов, края платформы и т.п., следовательно, нет необходимости очень внимательно следить за покрытием дороги.

С помощью маятниковой техники можно поддерживать прямолинейное направление. Для этого тростью находят стену, забор и т.п. справа и, работая тростью маятниковой техникой, все время касаться ее стены справа. Эти прикосновения помогут идти вдоль стены прямо, не уходя в сторону. Если незрячий отклоняется в сторону, то он почувствует, что расстояние до стены увеличилось. Подойдя ближе к стене, он поправляет свое направление. На незнакомом маршруте используется прием "скольжения" на знакомом - прием "касания".