

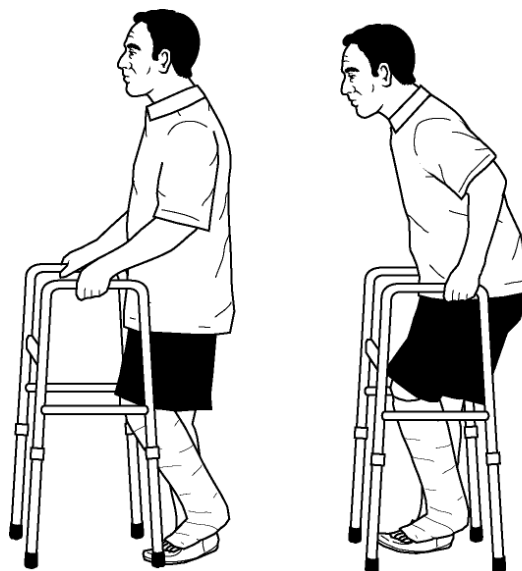
Weight Bearing Using a Walker

Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

Non-Weight Bearing

For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

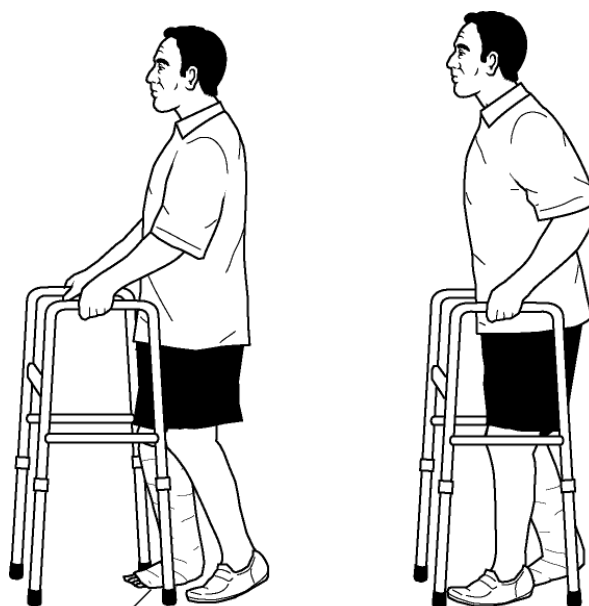
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on your walker with your arms, hop on your good foot to the center of your walker.



Touch Down Weight Bearing

For this method, touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.



Ball of Foot

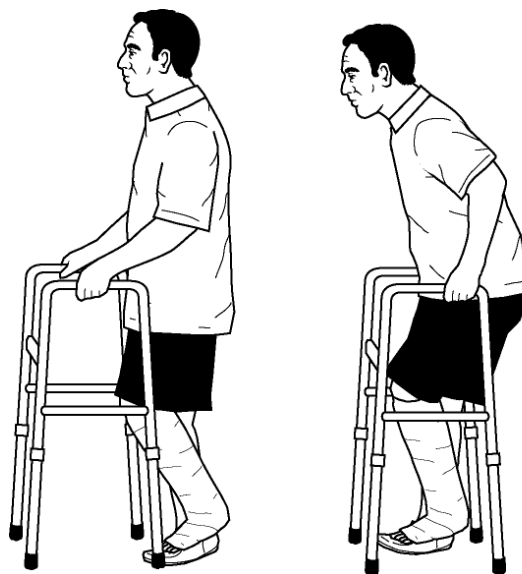
Перекладывание нагрузки с ПОМОЩЬЮ ХОДУНКА

Используйте данные указания для Вашей травмированной или ослабленной ноги.

□ Не прикладывая нагрузки

При этом способе не касайтесь пола травмированной или ослабленной ногой, когда Вы стоите или передвигаетесь. При использовании ходунка не давайте своей травмированной или ослабленной ноге касаться пола.

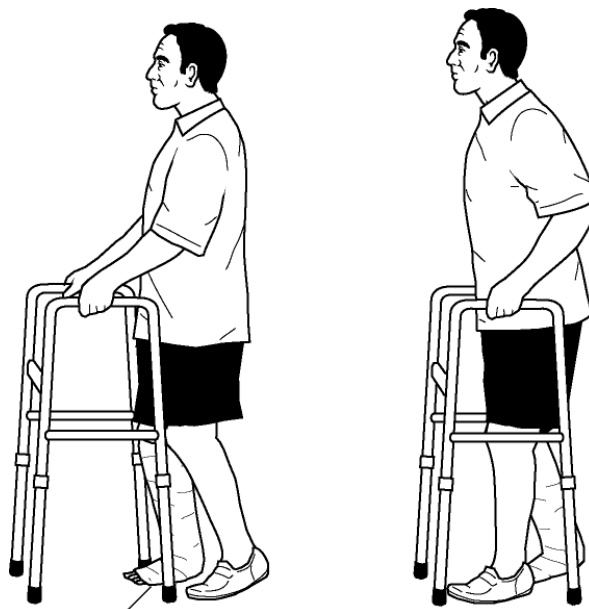
- Переставьте ходунок перед собой. Проверьте, чтобы все 4 ножки ходунка плотно стояли на поверхности пола.
- При опоре на ходунок руками поставьте здоровую ногу в середину ходунка.



□ Касательная нагрузка

При этом способе для поддержания равновесия можете касаться пола подъемом стопы, но не переносите на нее вес.

- Переставьте ходунок перед собой на расстояние, приблизительно равное длине руки. Проверьте, чтобы все 4 ножки ходунка плотно стояли на поверхности пола.



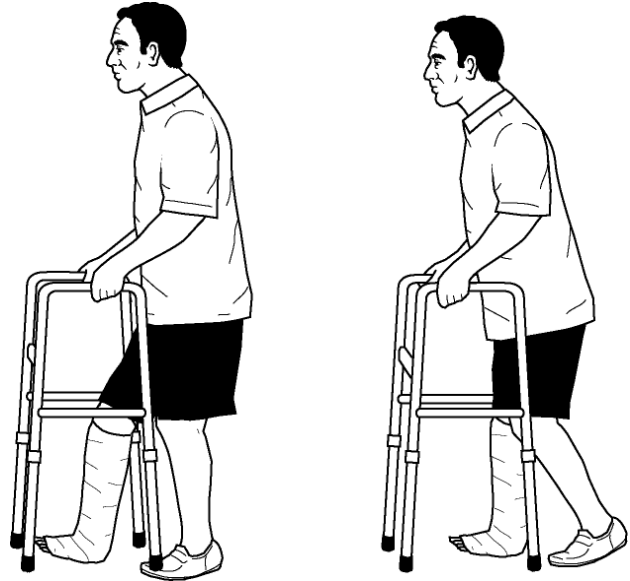
подъем стопы

- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

□ **Partial Weight Bearing**

For this method, you will be told how much weight you can put on the injured or weak leg.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step your good leg forward into the center of the walker.

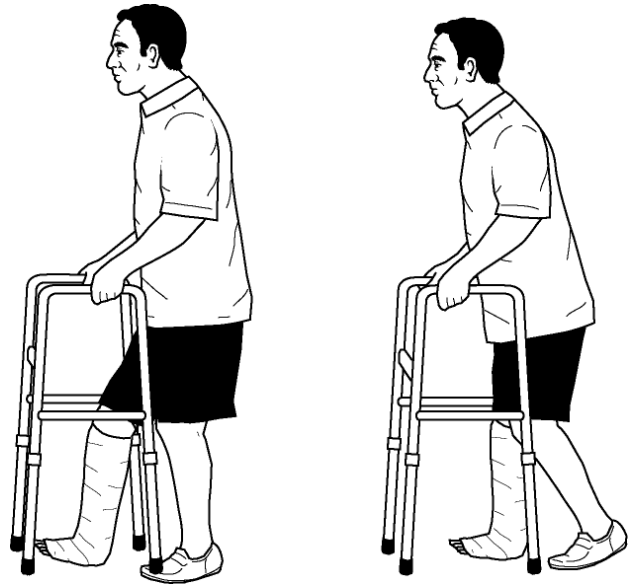


- Переместите свою травмированную или ослабленную ногу вперед внутрь ходунка, едва касаясь пола подъемом стопы.
- При опоре на ходунки руками для того, чтобы снять нагрузку с травмированной или ослабленной ноги, поставьте здоровую ногу в середину ходунка.

□ Частичная нагрузка

Для этого способа Вам скажут, какую нагрузку Вы можете приложить на травмированную или ослабленную ногу.

- Переставьте ходунки перед собой на расстояние, приблизительно равное длине руки. Проверьте, чтобы все 4 ножки ходунка были на поверхности пола.
- Переместите травмированную или ослабленную ногу внутрь ходунка, прикладывая к этой ноге только разрешенную нагрузку.
- Опираясь на ходунки руками для того, чтобы снять нагрузку с травмированной или ослабленной ноги, поставьте здоровую ногу в середину ходунка.



□ **Weight Bearing as Tolerated**

For this method, put as much weight on the injured or weak leg as you are able to without much pain. The walker helps give you some support and balance.

Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.

□ **Прикладывание нагрузки, которая является терпимой**

Для этого метода нагружайте травмированную или ослабленную ногу настолько, насколько Вы можете выдержать, чтобы это не причиняло сильной боли. Ходунок будет поддерживать Вас и помогать удерживать равновесие.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре или физиотерапевту.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Weight Bearing Using a Walker. Russian