

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.



2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.



4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.

Использование трости

Хождение с тростью

1. Установите длину трости таким образом, чтобы, когда Вы стоите, рукоятка трости находилась на уровне запястья.



2. Используйте трость со стороны здоровой ноги, если только Ваш физиотерапевт не скажет Вам делать иначе.



3. При начале ходьбы сделайте шаг травмированной или ослабленной ногой и тростью так, чтобы нога и трость находились на одной линии.

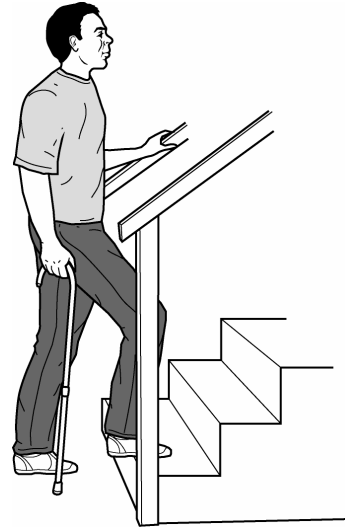


4. Сделайте шаг здоровой ногой, поставив ее перед травмированной или ослабленной ногой и тростью.

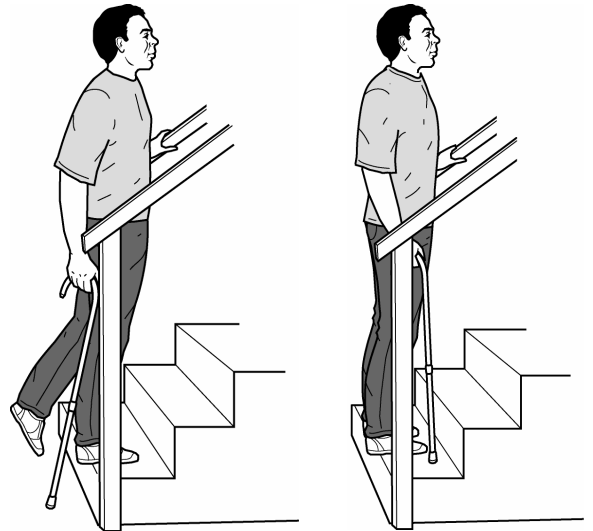
Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.



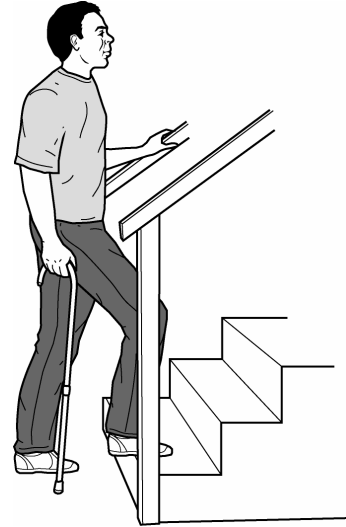
2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.



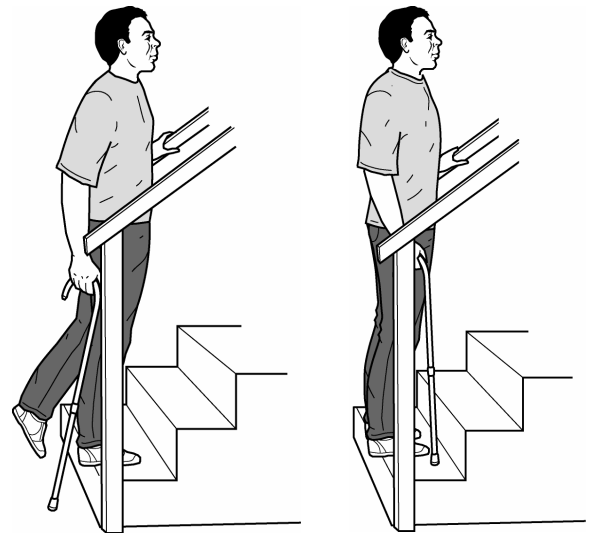
Подъем вверх по лестнице с тростью

Поднимайтесь медленно, не торопясь. При первом подъеме пусть кто-то встанет позади Вас, чтобы помочь Вам.

1. Свободной рукой возьмитесь за перила.
Начинайте ходьбу, поставив здоровую ногу на первую ступеньку.



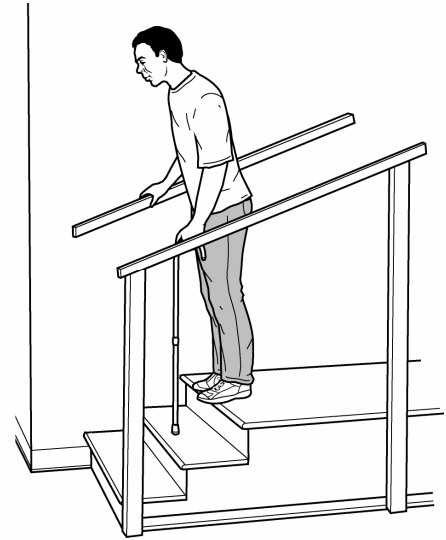
2. Затем одновременно подтяните травмированную или ослабленную ногу и трость на ту же ступеньку. Нога и трость должны находиться на одной линии.



Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.



3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.

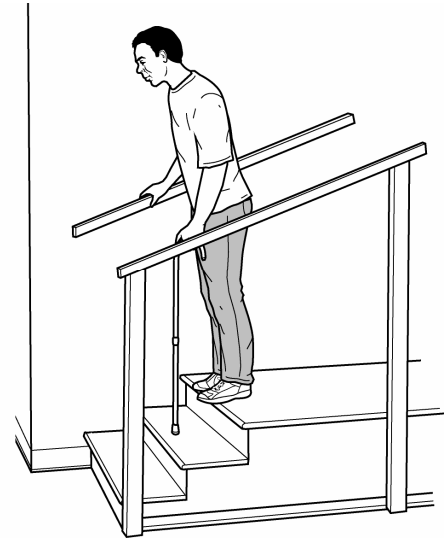
When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “**Up with the good and down with the bad**”.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

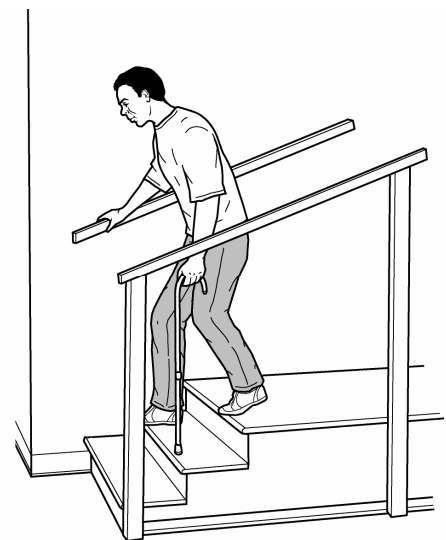
Спуск вниз по лестнице с тростью

Спускайтесь медленно, не торопясь. При первом спуске пусть кто-то стоит перед Вами, чтобы помочь Вам.

1. Поставьте ноги вместе и поместите трость на одну ступеньку вниз.



2. Опустите травмированную или ослабленную ногу на ступеньку вниз. Поставьте Вашу здоровую ногу на ту же ступеньку.



3. Повторяйте это до тех пор, пока Вы не спуститесь с лестницы.

При передвижении с тростью вверх или вниз по лестнице полезно запомнить фразу: **«Вверх здоровой ногой, вниз – больной».**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.