

المشي باستخدام العكازات

Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

Crutches

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

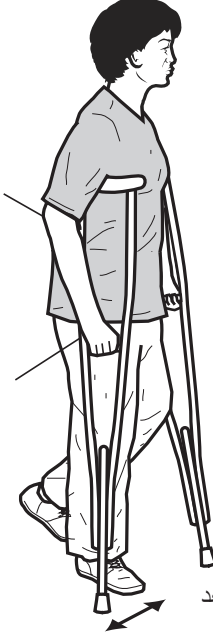
Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.

انحناء طفيف
في الكوع

Slight bend
in the elbow

الوزن على اليدين
Weight goes
on the hands



القدم والعكاز على بعد
2 إلى 3 بوصات

Foot and crutch
2 to 3 inches apart

استخدام العكازات بأمان

العكازات

- قم بتعديل العكازين وفق ما يتماشى مع طولك. يجب أن يكون أعلى العكاز تحت الإبط بمسافة تتراوح ما بين بوصة إلى بوصتين.
- تحقق من وجود الوسادات ومساند اليدين في المكان الصحيح.
- نظف طرفي العكازين وتحقق من خلوهما من أي أوساخ أو أحجار.

تجنب السقوط

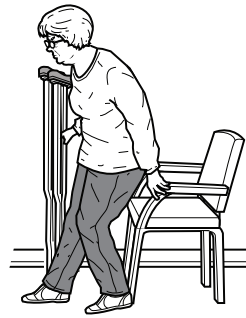
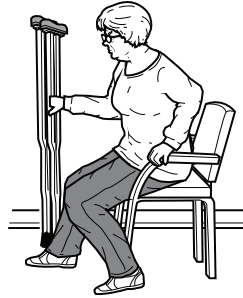
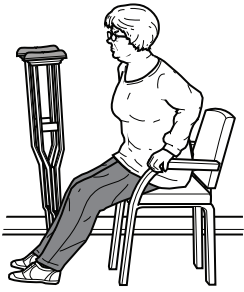
- أبعد طرفي العكازين عن جانب قدميك بحوالي بوصتين إلى ثلاث بوصات (7.5 سم) لكيلا تتعثر.
- يجب ارتداء حذاء داعم في قدميك يكون مزودًا بنعل مانع للتزحلق. لا ترتدي نعال فوق الحذاء.
- تخلص من المشايات الصغيرة الموجودة في منزلك لتجنب السقوط.
- ارفع العكازين وقدمك المصابة لمسافة أعلى عند المشي على السجاد مقارنة بمسافة رفعهم أثناء المشي على البلاط أو الأرضيات الناعمة.

المشي الآمن

- حمل وزنك على يديك، وليس على إبطيك.
- اجعل المرفقين قريبين من جانبيك وانحني برفق.
- لا تمشي بسرعة كبيرة.
- ارفع رأسك وانظر للأمام أثناء المشي. لا تنظر إلى قدميك.
- تحقق من توازنك دومًا.

The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.



الأمر الصادر من الطبيب أو المعالج فيما يتعلق
بقدمك المصابة هو أن (افعل فقط الأمور التي
وضعنا عليها علامة):

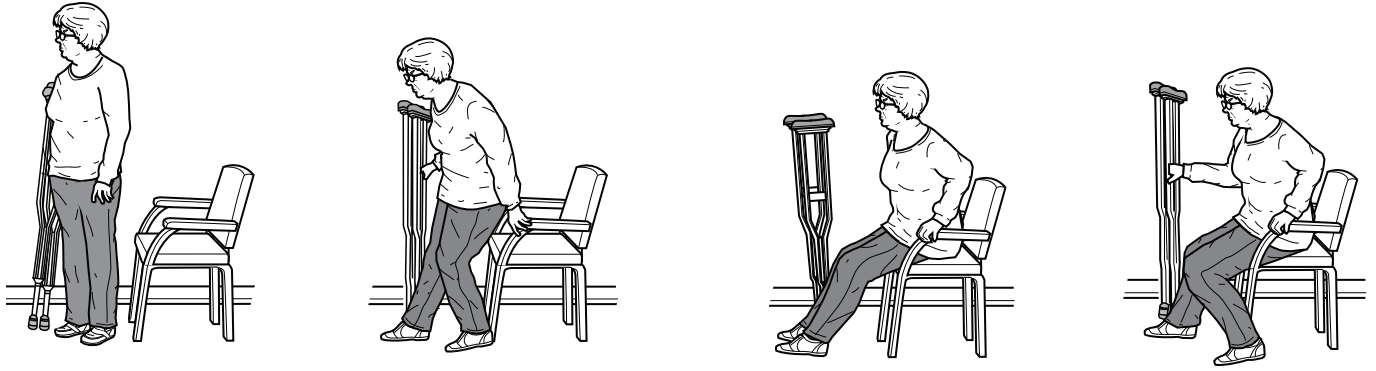
- لا تدع قدمك تلمس الأرض عند الوقوف أو المشي.
- اجعل إصبع القدم يلمس الأرض لمساعدتك على تحقيق التوازن دون تحميل وزنك عليه.
- المس الأرض بقدمك دون التحميل بوزنك عليها.
- قم بتحميل أكبر قدر ممكن من الوزن على الساق بقدر المستطاع بشكل مريح لك.
- ضع كل وزنك على الساق.

Standing Up

1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

الوقوف

1. احمل العكازين على الجانب المصاب.
2. انزلق نحو حافة المقعد.
3. قم بالميل إلى الأمام وانزل مع الضغط على ذراع المقعد بالجانب السليم عند الوقوف.
4. تحقق من توازنك. اتبع التعليمات الخاصة بكم الوزن الذي يمكن تحميله على الساق المصابة.
5. ضع العكازين تحت ذراعيك.



Sitting Down

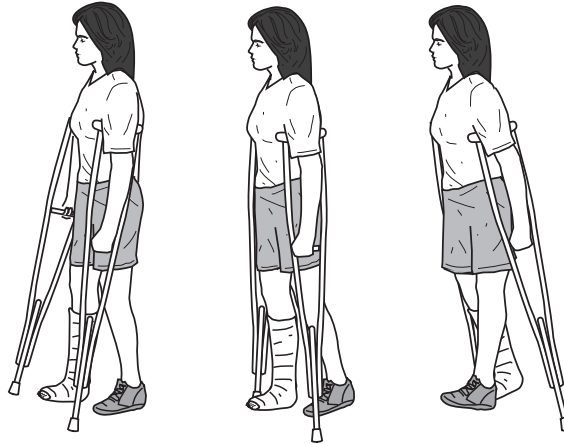
1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

الجلوس

1. تراجع للخلف حتى تشعر بالمقعد وراء ساقيك.
2. ضع العكازين في يدك على الجانب المصاب.
3. تحسس ظهر المقعد بيدك الأخرى.
4. انزل ببطء على المقعد، مع ثني الوركين.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



المشي باستخدام العكازين

1. ضع العكازين تحت ذراعيك واضغط بهما على جانبك. لا تحمل وزنك على الإبطين.
2. حرك العكازين أمامك مسافة تقرب من 12 بوصة (30 سم).
3. حرك الساق المصابة بحيث تتوازي مع العكازين، مع الضغط على مسند اليدين كلما تخطو خطوة. لا تقم بتحميل وزن أكثر من المسموح به على الساق المصابة.
4. انتهي من الخطوة بتحريك ساقك القوية إلى الأمام.

Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

Going Upstairs

1. Have someone stand behind you to help you as needed.
2. Keep the crutches on the stair you are standing.
3. Support your weight between your crutches.
4. Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
5. Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



السلام

- لا تحاول صعود الدرج أو صعود الرصيف حتى تجيد استخدام العكازات.
- لأسباب تتعلق بالسلامة، يمكنك الجلوس والنزول والصعود على الدرجات باستخدام مقعدتك إذا لزم الأمر.
- إذا كان لديك درابزين أو مسند على الجدار، ضع العكازين تحت أحد الذراعين وأمسك بالدرابزين لضمان سلامتك.

صعود السلم

1. اطلب من أحد الأشخاص الوقوف خلفك لمساعدتك عند الحاجة.
2. ضع العكازين على الدرجة التي تقف عليها.
3. ادعم وزنك ما بين العكازين.
4. انقل ساقك السليمة إلى الدرجة التالية. دع الساق المصابة تتبعتها.
5. ضع ساقك السليمة في وضعية مستقيمة ثم ارفع الساق المصابة إلى أعلى.

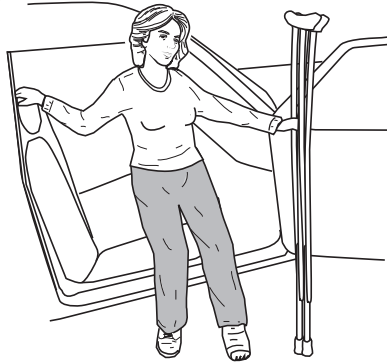
Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.



Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.

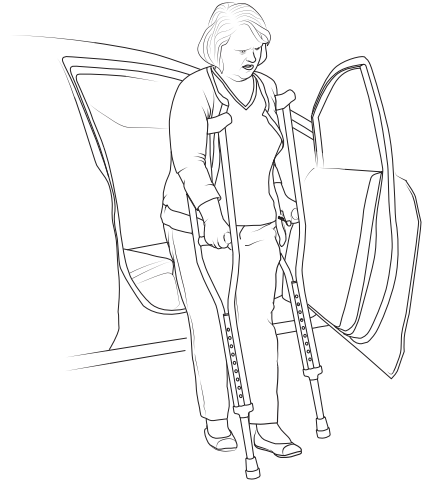
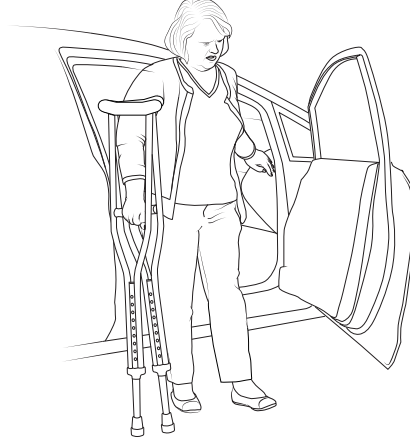


ركوب السيارة

1. اطلب من شخص ما فتح الباب وإرجاع المقعد إلى الخلف إلى أقصى حد ممكن.
2. تحرك إلى الخلف حتى تشعر بحافة المقعد. أمسك المقعد بإحدى يديك وأمسك العكازين بالأخرى.
3. أنزل رأسك بحرص لتجنب إصابتها. قف أو اجلس باستخدام الساق السليمة لتحميل وزنك عليها.
4. للجلوس، ضع كعب ساقك السليمة على إطار السيارة وادفع إلى الخلف. تحرك في المقعد حتى تستطيع سحب القدم المصابة إلى داخل السيارة.

Getting Out of a Car

الخروج من السيارة



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

1. افتح الباب وقم بإرجاع المقعد إلى الخلف إلى أقصى حد ممكن. ضع العكازين خارج السيارة في يد واحدة.
2. أمسك بالمقعد ولف جسدك ببطء نحو الباب.
3. أخرج قدميك بحذر من السيارة. أمسك بإطار الباب أو ظهر المقعد بإحدى يديك وبمسند اليدين في العكازين بالأخرى. أنزل رأسك بحرص لتجنب إصابتها.
4. انهض ببطء باستخدام القدم السليمة لتحميل وزنك عليها. حرك العكازين تحت الذراعين.