

Đỡ Trọng Lượng Cơ Thể Bằng Khung Đi Bộ

Weight Bearing Using a Walker

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

Làm theo hướng dẫn để kiểm tra chân bị thương hay yếu.

❑ 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.

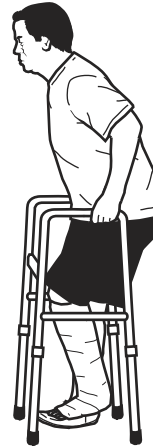
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.



❑ Không đỡ trọng lượng cơ thể

Đối với phương pháp này, không để chân bị thương hay yếu chạm sàn khi đứng hay đi lại. Khi sử dụng khung đi bộ, giữ chân bị thương hay yếu nhắc khỏi sàn.

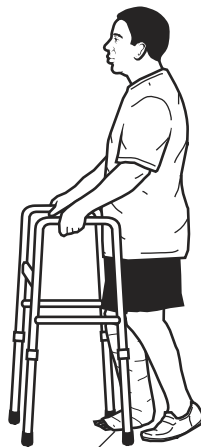
- Di chuyển khung đi bộ về phía trước. Đảm bảo 4 chân của khung đi bộ tiếp xúc đều lên sàn.
- Trong khi dùng tay tỳ xuống khung đi bộ, nhảy lò cò chân còn khỏe tới tâm của khung đi bộ.



❑ Touch down weight bearing

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.
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.



phần gan bàn chân
Ball of Foot

❑ Đỡ nhẹ trọng lượng cơ thể

Chạm nhẹ phần ức gan bàn chân lên sàn để giúp thăng bằng nhưng không dồn trọng lượng cơ thể lên chân.

- Di chuyển khung đi bộ về phía trước tương đương khoảng cách một cách tay. Đảm bảo 4 chân của khung đi bộ tiếp xúc đều lên sàn.
- Di chuyển chân bị thương hay yếu tiến về phía khung đi bộ, chỉ chạm phần gan bàn chân lên sàn.

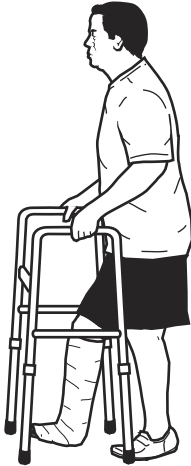


- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

❑ 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.



- Trong khi dùng tay tỳ xuống khung đi bộ để đỡ trọng lượng cơ thể cho chân bị thương hay yếu, đặt chân còn khỏe vào tâm của khung đi bộ.

❑ Đỡ một phần trọng lượng cơ thể

Đối với phương pháp này, quý vị sẽ được hướng dẫn lượng trọng lượng có thể đặt lên chân bị thương hay yếu.



Di chuyển khung đi bộ về phía trước tương đương khoảng cách một cách tay. Đảm bảo 4 chân của khung đi bộ tiếp xúc đều lên sàn.

- Đặt chân bị thương hay yếu vào khung đi bộ, chỉ đặt trọng lượng cho phép lên chân đó.
- Trong khi dùng tay tỳ xuống khung đi bộ để đỡ một phần trọng lượng cơ thể cho chân bị thương hay yếu, đưa chân còn khỏe vào vị trí tâm của khung đi bộ.

❑ 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.

❑ Đỡ trọng lượng cơ thể tới mức chịu được

Đối với phương pháp này, đặt lượng trọng lượng lên chân bị thương hay yếu tới mức có thể chịu được và không cảm thấy đau. Khung đi bộ sẽ giúp quý vị tựa và giữ thăng bằng.

Xin báo cho bác sĩ, y tá hoặc bác sĩ trị liệu của quý vị biết nếu có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.