

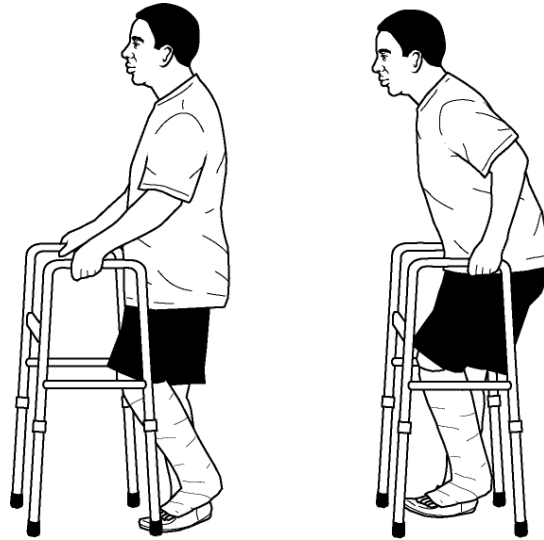
# Weight Bearing Using a Walker

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.

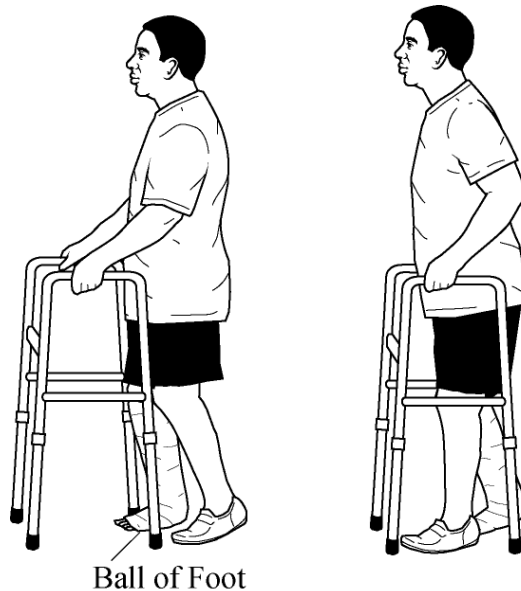
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on your walker with your arms, hop on your good foot to the center of your walker.



## 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.



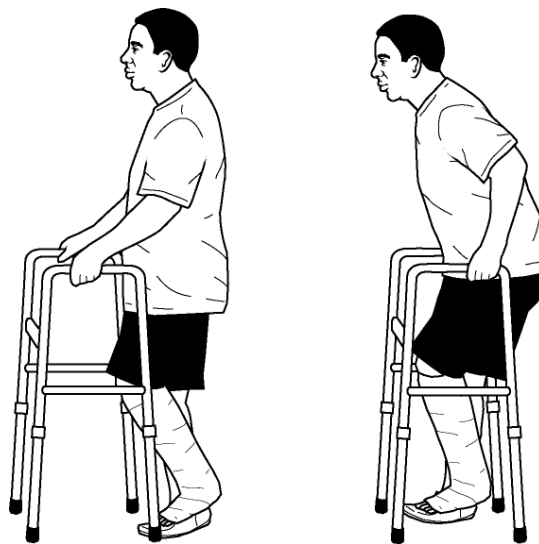
# Mise en charge avec un déambulateur

Suivez les recommandations du paragraphe dont la case est cochée pour votre jambe blessée ou affaiblie.

## Aucune mise en charge

Pour cette méthode, ne posez pas votre jambe blessée ou affaiblie sur le sol lorsque vous vous levez ou lorsque vous marchez. Lorsque vous utilisez le déambulateur, maintenez votre jambe blessée ou affaiblie au dessus du sol sans la poser.

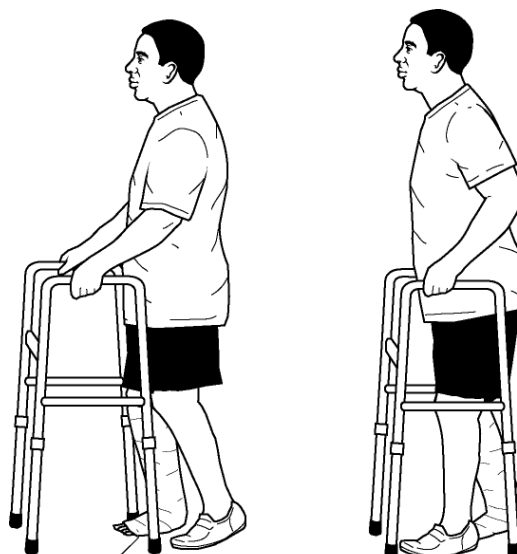
- Déplacez le déambulateur devant vous. Vérifiez que les quatre pieds du déambulateur soient posés bien à plat sur le sol.
- Tout en vous appuyant sur le déambulateur avec les bras, sautez à cloche-pied en plaçant votre pied (celui de votre jambe saine) au centre du déambulateur.



## Mise en charge avec léger appui

Pour cette méthode, posez la demi-pointe de votre pied sur le sol pour garder votre équilibre, mais ne n'appliquez pas votre poids dessus.

- Déplacez le déambulateur devant vous, à une distance d'environ une longueur de bras. Vérifiez que les quatre pieds du déambulateur soient posés bien à plat sur le sol.

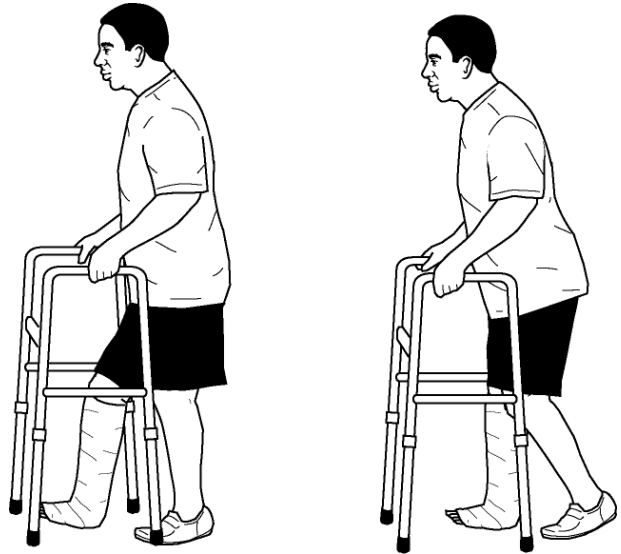


- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

### **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.



### **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.

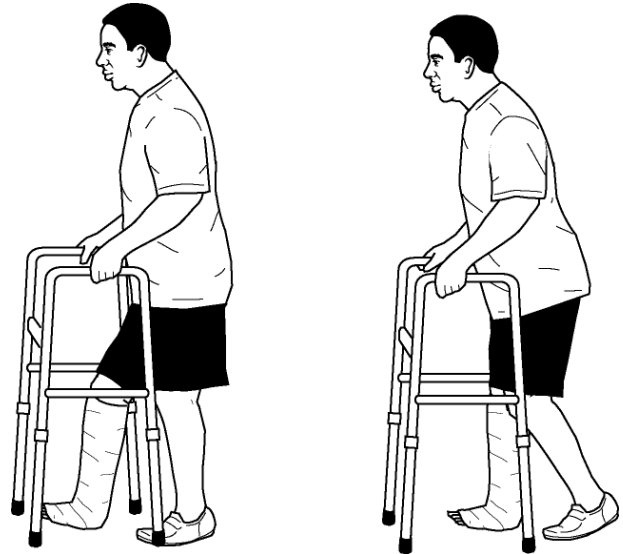
**Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.**

- Déplacez votre jambe blessée ou affaiblie vers l'avant du déambulateur en posant uniquement la demi-pointe du pied sur le sol.
- Tout en vous appuyant sur le déambulateur avec les bras afin de ne pas porter votre poids sur votre jambe blessée ou affaiblie, déplacez votre jambe saine vers l'avant, au centre du déambulateur.

### **Mise en charge partielle**

Pour cette méthode, on vous indiquera dans quelle mesure vous pouvez vous appuyer sur votre jambe blessée ou affaiblie.

- Déplacez le déambulateur devant vous, à une distance d'environ une longueur de bras. Vérifiez que les quatre pieds du déambulateur soient posés bien à plat sur le sol.
- Avancez votre jambe blessée ou invalide vers l'avant du déambulateur, en vous appuyant sur cette jambe selon les recommandations que l'on vous aura données.
- Tout en vous appuyant sur le déambulateur avec les bras afin de ne pas totalement porter votre poids sur votre jambe blessée, déplacez votre jambe saine vers l'avant, au centre du déambulateur.



### **Mise en charge selon la tolérance**

Avec cette méthode, vous pouvez porter votre poids sur votre jambe blessée ou affaiblie tant que vous n'avez pas mal. Le déambulateur vous aide à vous soutenir et à garder l'équilibre.

**Parlez à votre médecin, votre infirmière ou à votre thérapeute physique si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

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](http://www.healthinfotranslations.com).

Weight Bearing Using a Walker. French