

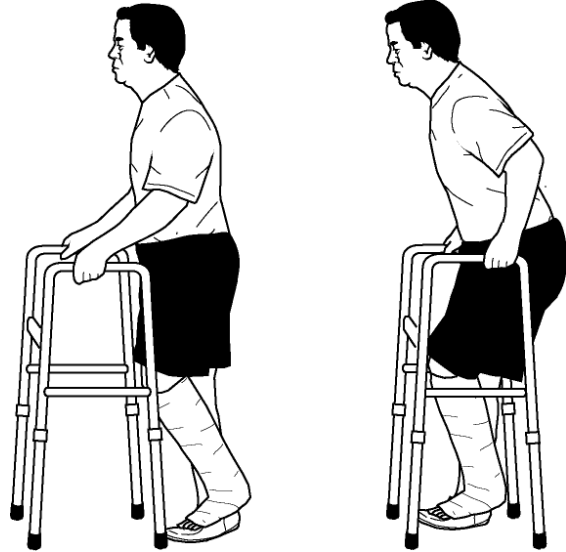
Weight Bearing Using a Walker

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.

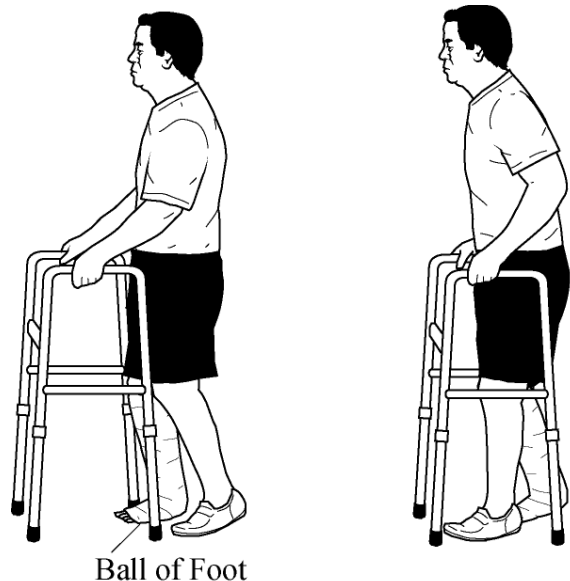
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on your walker with your arms, hop on your good foot to the center of your walker.



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.



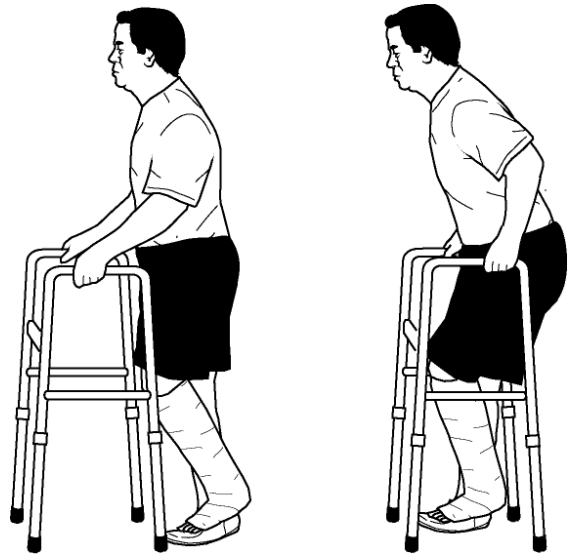
歩行器を使用するときの体重負荷

貴方の足の状態に応じて、チェックが入っている箇所の指示に従ってください。

□ 体重負荷なし

この方法では、立っているときや歩いているときにケガをした足または弱っている足を地面につけません。歩行器を使うときに、ケガをした足または弱っている足を床から持ち上げます。

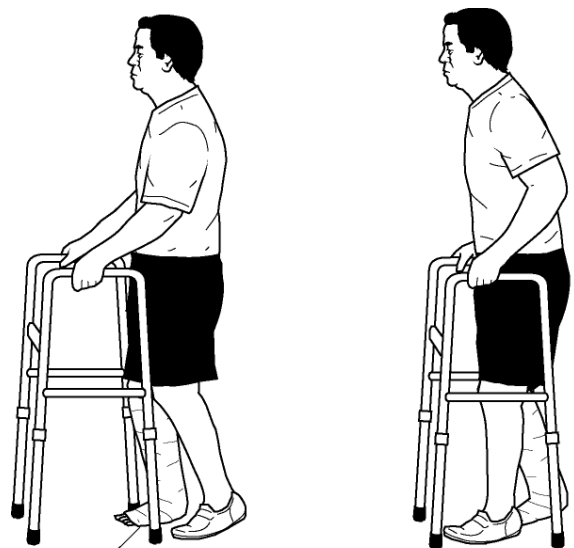
- 歩行器を自分の前に移動させます。歩行器の足が4本とも水平に床についていることを確認してください。
- 歩行器を持った腕で体を支えながら、正常な方の足を歩行器の中心に向かって跳ねるように移動させます。



□ タッチダウン

この方法では、足の親指のつけ根を地面についてバランスを取ります。ただし、体重はかけません。

- 腕の長さ程度歩行器を自分の前に移動させます。歩行器の足が4本とも水平に床についていることを確認してください。



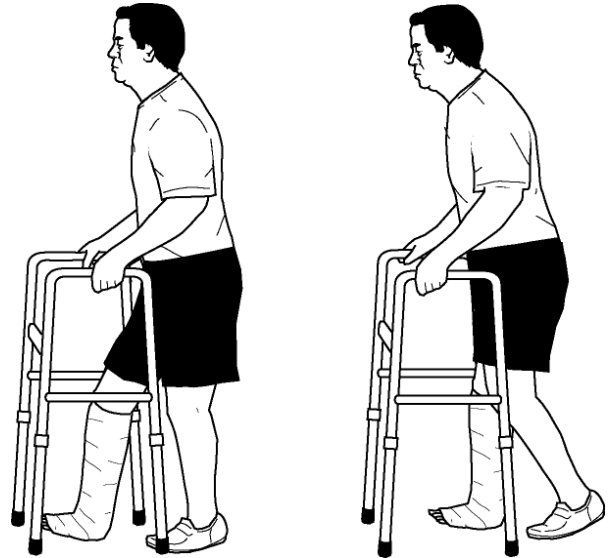
親指の付け根

- 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.

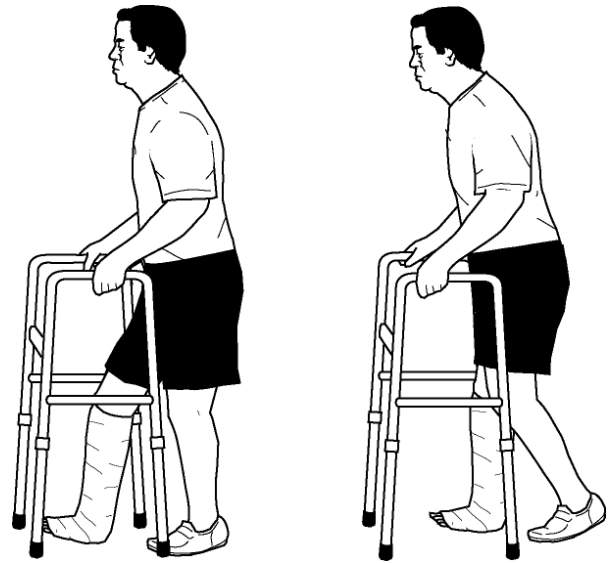
Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.

- ケガをした足または弱っている足を歩行器の中に移動し、足の親指のつけ根だけを床につけます。
- ケガをした足または弱っている足に体重をかけないように歩行器を持った腕で体を支えながら、正常な方の足を歩行器の中心に向かって踏み出します。

□ 部分的に体重をかける

この方法では、ケガをした足または弱っている足にかけても良い体重が指定されます。

- 腕の長さ程度歩行器を自分の前に移動させます。歩行器の足が4本とも水平に床についていることを確認してください。
- ケガをした足または弱っている足を歩行器の中に踏み出し、指示された程度の体重をかけます。
- ケガをした足または弱っている足に体重をかけすぎないように歩行器を持った腕で体を支えながら、正常な方の足を歩行器の中心に向かって踏み出します。



□ できる限り体重をかける

この方法では、ケガをした足または弱っている足に痛みがひどくない程度でできる限りの体重をかけます。歩行器は補助とバランスをとるだけです。

質問や不明な事項については、貴方の医師、看護師または理学療法士にご相談ください。

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.