

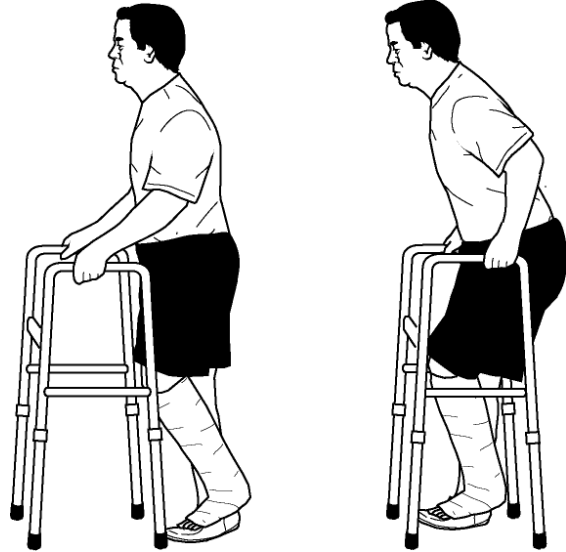
Weight Bearing Using a Walker

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.

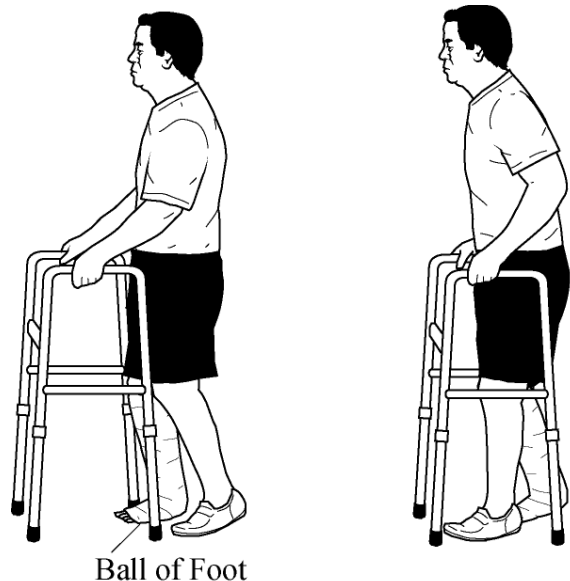
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on your walker with your arms, hop on your good foot to the center of your walker.



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.



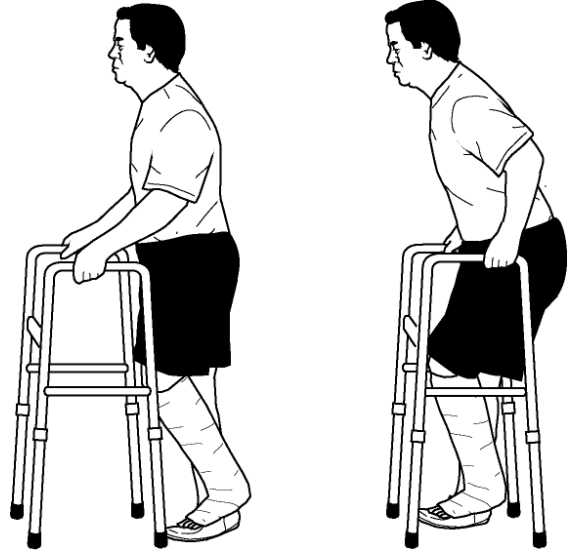
워커 사용할 때 체중 신기

아래 체크한 지시에 따라서 워커를 사용하십시오.

□ 아픈 다리에 체중을 신지 않음

이 방법에서는 서 있을 때나 걸을 때 아픈 다리가 바닥에 닿지 않도록 한다. 워커를 사용할 때 아픈 다리로 바닥을 딛지 않도록 한다.

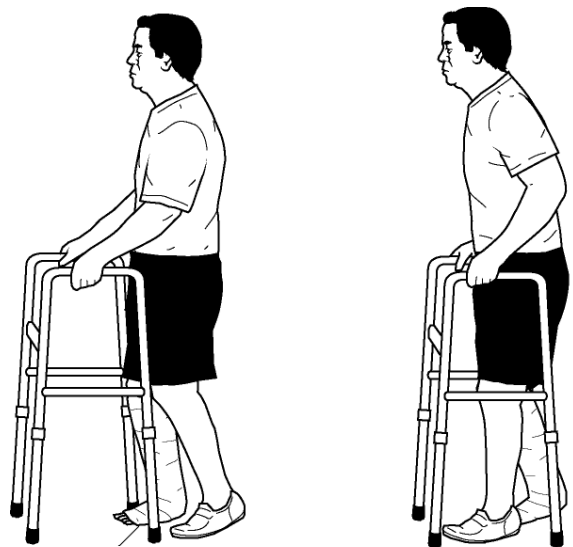
- 워커를 앞으로 움직인다. 워커 다리 4 개 모두가 바닥에 완전히 닿도록 한다.
- 두 팔로 워커를 아래로 누르고, 편찮은 다리를 앞으로 내딛으면서 몸을 워커 중앙에 놓는다.



□ 아픈 다리를 약간만 닿게

이 방법에서는 발의 앞부분이 바닥에 닿게 하여 균형을 유지하기는 하지만 체중을 신지는 않는다.

- 워커를 팔 길이 정도 만큼 앞으로 움직인다. 워커 다리 4 개가 모두 바닥에 완전히 닿도록 한다.



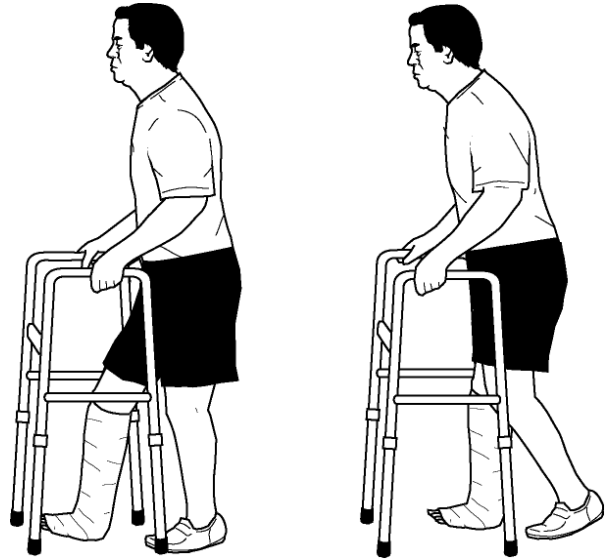
발의 앞부분

- 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.

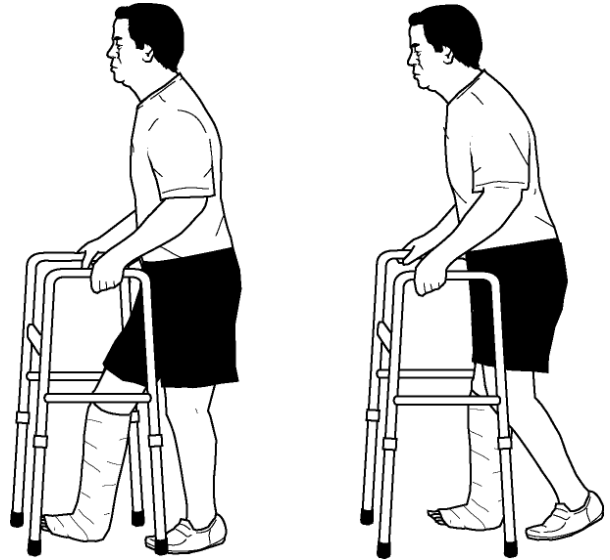


- 아픈 다리를 워커 안 쪽으로 내딛으면서 발 앞쪽 부분만 바닥에 닿도록 한다.
- 두 팔로 워커를 아래로 누르고, 아픈 다리의 무게를 두 팔에 실으면서 괜찮은 다리를 워커 가운데 쪽으로 내딛는다.

□ 아픈 다리에 부분적으로 무게 실기

이 방법에서, 아픈 다리에 어느 정도 무게를 실을 수 있는지 의사가 말해 줄 것입니다.

- 워커를 팔 길이 정도 만큼 앞으로 움직인다. 워커 다리 4개가 모두 바닥에 완전히 닿도록 한다.
- 아픈 다리를 워커 안으로 내딛으면서 오직 적절한 무게만 그 다리에 실는다.
- 워커를 두 팔로 내려 누르고, 다리의 무게를 두 팔에 실으면서, 괜찮은 다리를 앞으로 워커 안 중앙으로 내딛는다.



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.

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.

□ 아픈 다리에 체중 싣기

이 방법에서 통증을 느끼지 않는 한도 안에서 아픈 다리에 가능한 한 많은 체중을 싣습니다. 워커가 체중을 지탱하고 균형을 잡는데 도움이 됩니다.

질문이나 걱정이 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.

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.

Weight Bearing Using a Walker. Korean