

# Using a Cane

## Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.



2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.



4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.

# استخدام العكاز

## السير باستخدام عكاز

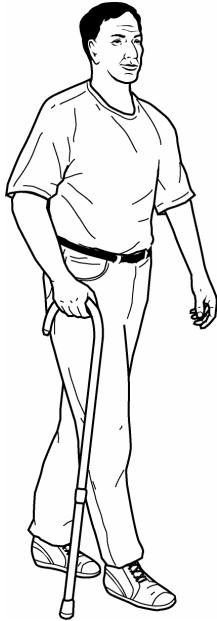


1. اضبط طول العكاز بحيث يكون مقبض العكاز عند مستوى الرسغ أثناء الوقوف.



2. أمسك بالعكاز على جانب الساق السليمة ما لم يكن أخصائي العلاج الطبيعي قد أخبرك بخلاف ذلك.

3. ابدأ بتحريك الساق المصابة أو الضعيفة والعكاز للأمام، مع جعل الساق والعكاز على خط واحد.

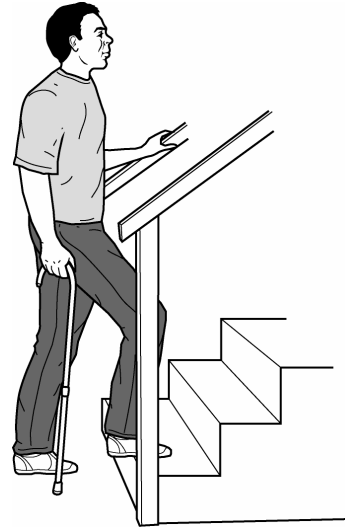


4. قم بتحريك الساق السليمة للأمام، مع تقديمها على الساق المصابة أو الضعيفة والعكاز.

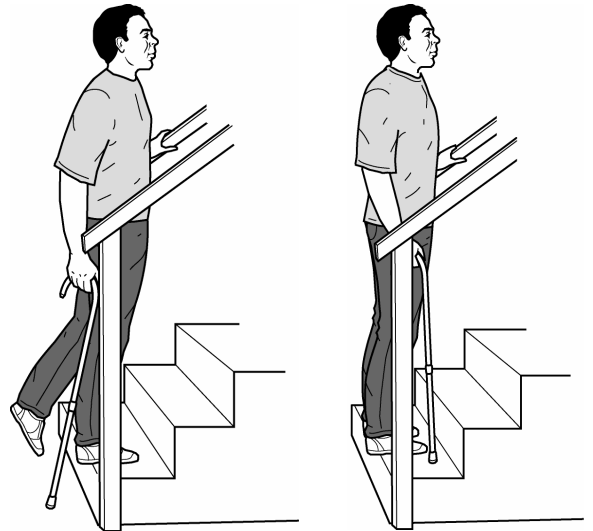
## Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.

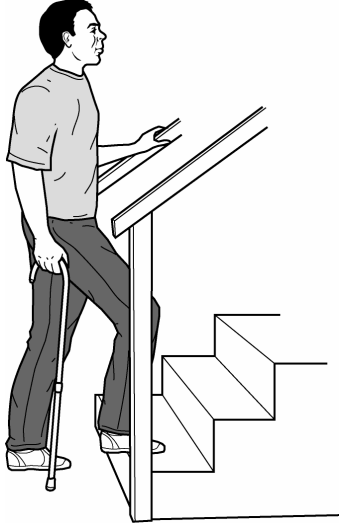


2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.

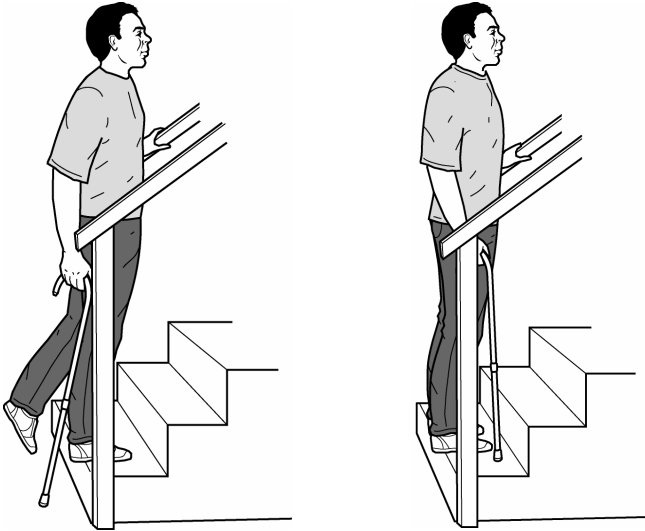


## الصعود باستخدام العكاز

استغرق الوقت الكافي وانتقل ببطء. اطلب من أحد الأشخاص الوقوف خلفك لمساعدتك في المرة الأولى.



1. أمسك بالدرابزين بيدك الحرة. وابدأ برفع الساق السليمة لأعلى إلى الدرجة الأولى.

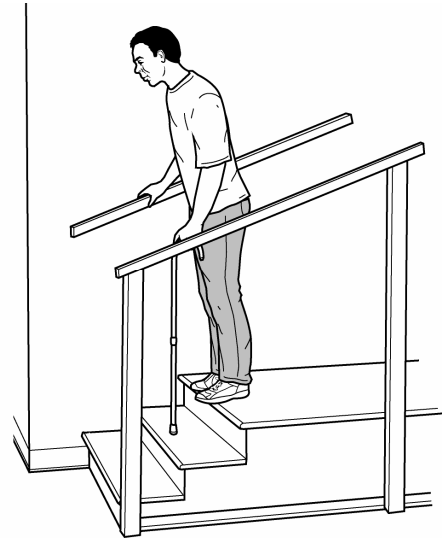


2. اسحب الساق المصابة أو الضعيفة والعكاز معاً لأعلى إلى نفس الدرجة. واجعل الساق والعكاز على خط واحد.

## Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.



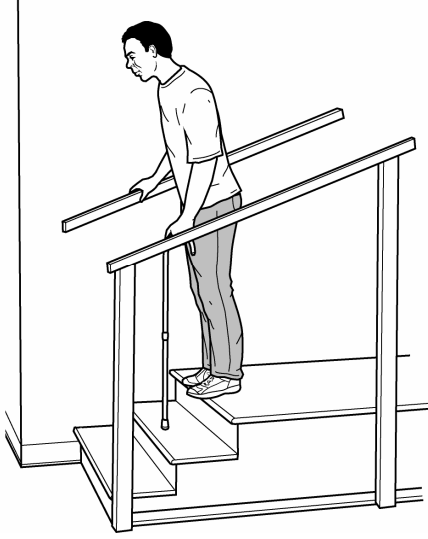
3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.

When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “**Up with the good and down with the bad**”.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## النزول باستخدام العكاز

استغرق الوقت الكافي وانتقل ببطء. اطلب من أحد الأشخاص الوقوف أمامك لمساعدتك في المرة الأولى.



1. ضع قدميك بالقرب من الدرجات ثم ضع العكاز على أول درجة سفلية.



2. انزل لأسفل أولاً بالساق المصابة أو الضعيفة، ثم أنزل الساق السليمة إلى نفس الدرجة.

3. كرر الخطوات السابقة حتى تصل إلى أسفل السلم.

عند استخدام عكاز لل صعود والنزول من على السلالم، فمن المفيد أن تتذكر "الصعود بالساق السليمة والنزول بالساق المصابة".

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Using a Cane. Arabic.