

Using a Walker

Walking with a Walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



4. Repeat steps 1-3.

Safety Tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

Utiliser un déambulateur

Marcher avec un déambulateur

1. Soulevez le déambulateur et placez-le devant vous à une distance raisonnable en posant les quatre pieds sur le sol. Cette distance est souvent égale à une longueur de bras.



2. Déplacez d'abord votre jambe blessée ou faible vers le déambulateur. Si vous avez subi une intervention chirurgicale aux deux jambes, choisissez n'importe quelle jambe pour commencer à marcher.



3. Faites ensuite un pas avec votre jambe saine, en la posant en avant de la jambe blessée ou faible.



4. Répétez les étapes 1-3.

Conseils de sécurité

- **N'avancez pas trop près du déambulateur car vous pourriez perdre l'équilibre.** Vous devez maintenir un espace entre le déambulateur et vous à tout moment.
- **Gardez la tête droite et regardez droit devant vous.** Ne regardez pas vos pieds. C'est plus fatigant et vous pourriez percuter quelque chose.
- **Marchez lentement.**

Sitting with a Walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



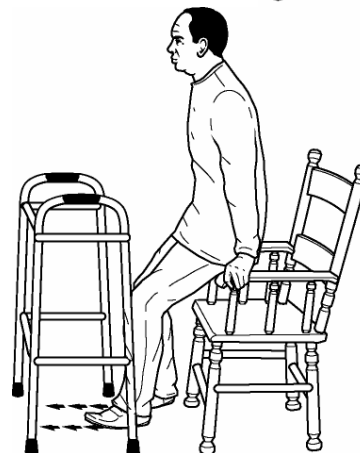
2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



S'asseoir avec un déambulateur

1. Reculez **lentement** vers la chaise, le lit ou les toilettes jusqu'à les sentir à l'arrière de vos jambes.



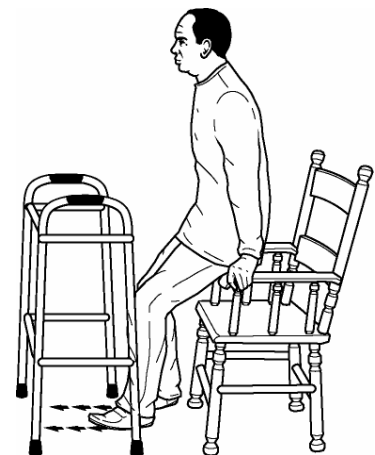
2. Lâchez une main du déambulateur et utilisez-la pour atteindre le lit, les bras de la chaise ou l'assise des toilettes derrière vous, tout en faisant glisser votre jambe blessée ou faible vers l'avant.



3. Descendez **lentement** sur la chaise en vous penchant en avant et en maintenant votre jambe blessée ou faible droit devant vous. Descendez lentement afin de ne pas vous asseoir brutalement sur la chaise.



4. Si vous avez subi une intervention chirurgicale aux deux jambes, placez les deux mains sur les bras de la chaise, le lit ou l'assise des toilettes. Descendez lentement vers l'assise et marchez lentement en gardant les deux jambes vers l'avant. Ne vous asseyez pas brutalement sur la chaise.



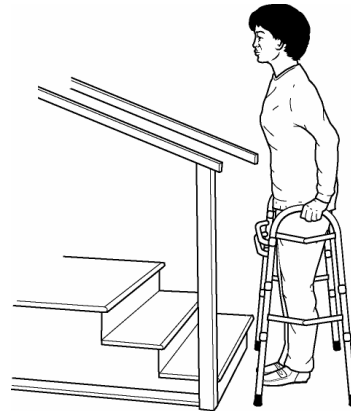
Stairs

Do not use your walker on stairs unless **your physical therapist has instructed you and practiced this with you**. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

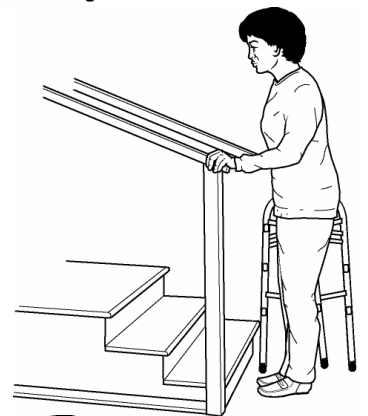
Going Up Stairs with a Walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

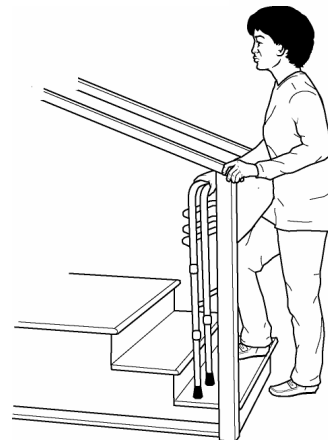
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



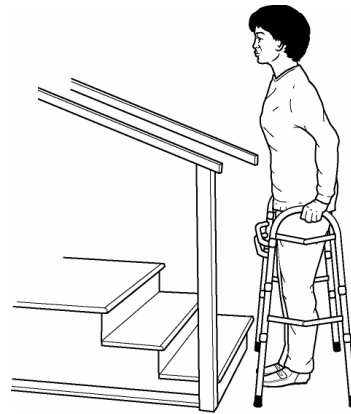
Escaliers

N'utilisez pas votre déambulateur dans les escaliers sauf si **votre physiothérapeute vous a dit de le faire et vous a montré comment faire.** Faites-vous aider par quelqu'un dans les escaliers jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec votre déambulateur.

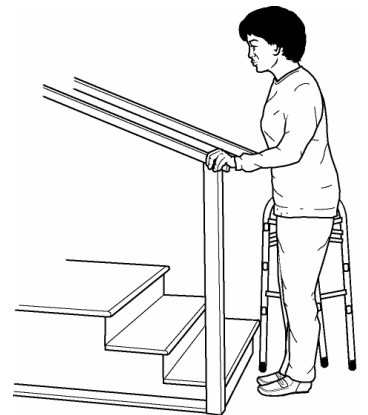
Monter des escaliers avec un déambulateur

Lorsque vous montez des escaliers, montez votre jambe saine, et commencez par votre jambe blessée ou faible pour descendre. **Monter avec la bonne, descendre avec la mauvaise.** Lorsque vous montez et descendez des escaliers avec un déambulateur, vous devez avoir une main courante solide.

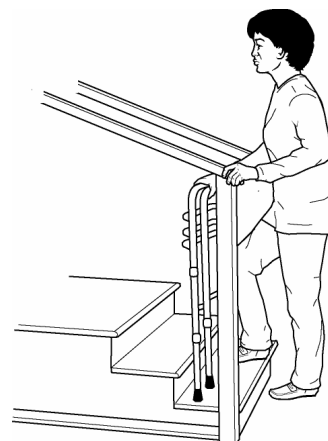
1. Marchez jusqu'à l'escalier et placez votre pied à environ quinze centimètres (six pouces) de la première marche.



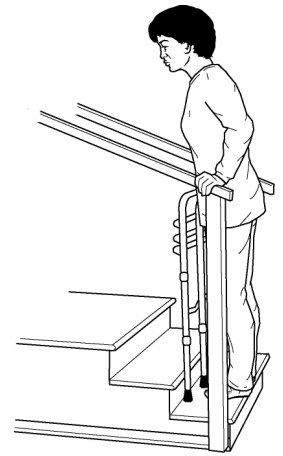
2. Repliez le déambulateur et tenez-le par une main. Placez l'autre main sur la main courante.



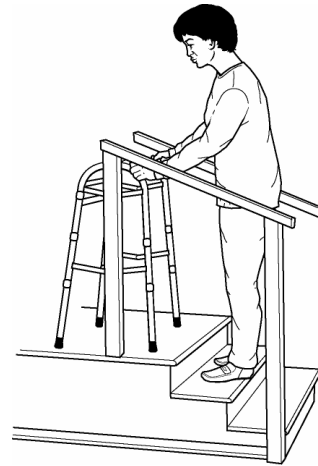
3. Soulevez le déambulateur replié et placez-le contre la marche. Montez d'abord votre jambe saine.



4. Bring up your injured or weak leg.



5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.

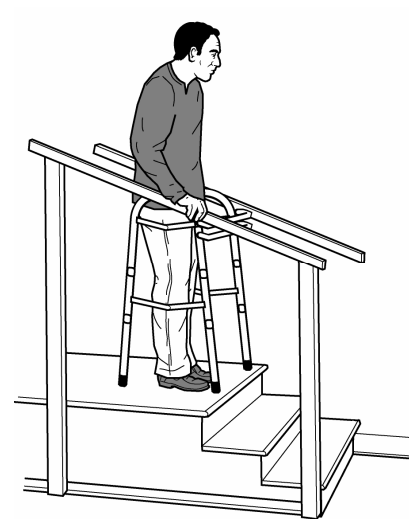


6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.

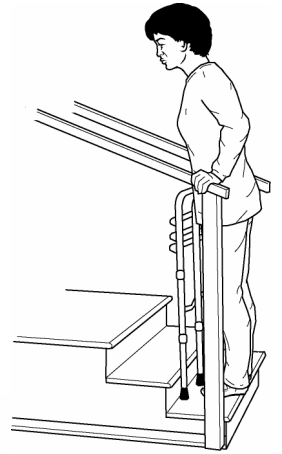


Going Down Stairs with a Walker

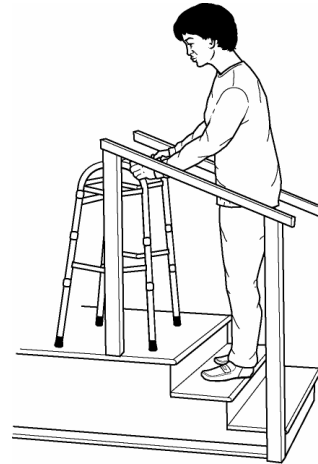
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



4. Montez votre jambe blessée ou faible.



5. En haut des escaliers, déployez le déambulateur et posez-le sur le sol. Assurez-vous de bien entendre le déclic de verrouillage du déambulateur. Placez les deux mains sur le déambulateur.

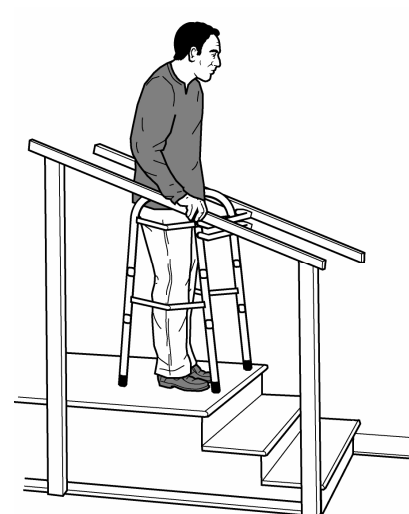


6. Montez d'abord votre jambe saine puis faites suivre votre jambe blessée ou faible.

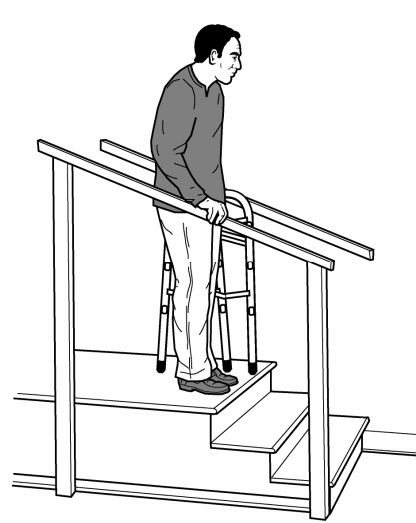


Descendre des escaliers avec un déambulateur

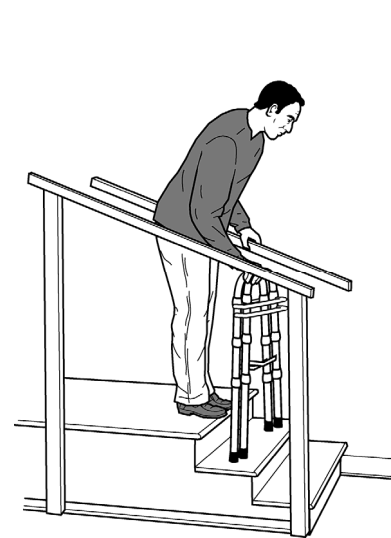
1. Marchez jusqu'en haut de l'escalier et placez votre déambulateur à environ cinq centimètres (deux pouces) de la première marche.



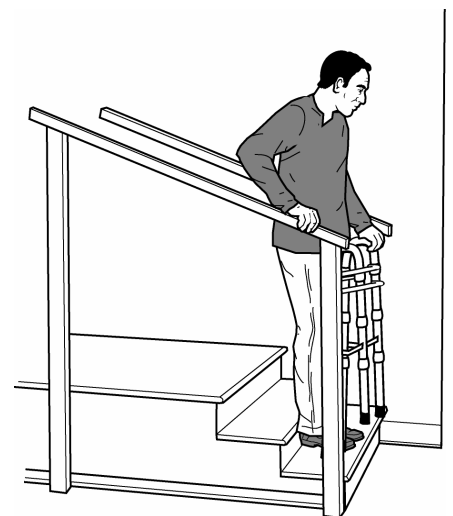
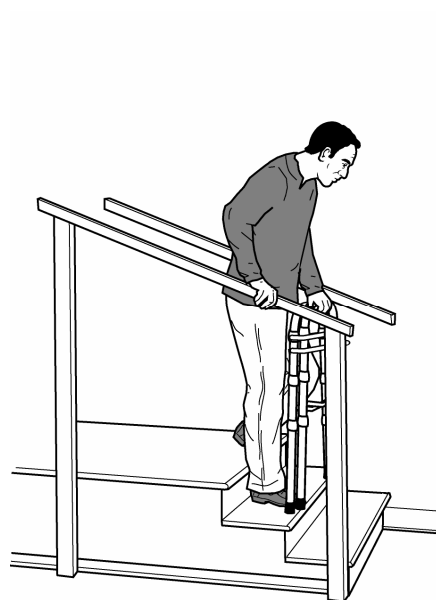
2. Fold the walker and place it in one hand.
Place your other hand on the rail.



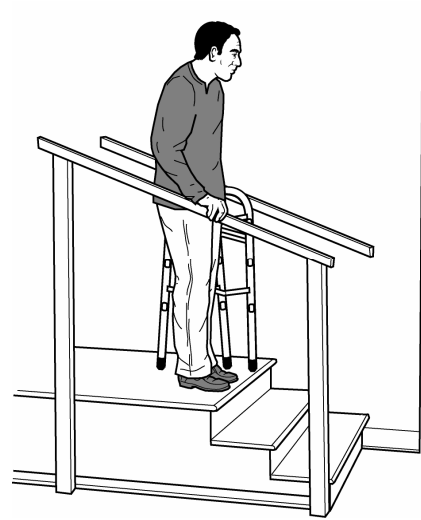
3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.



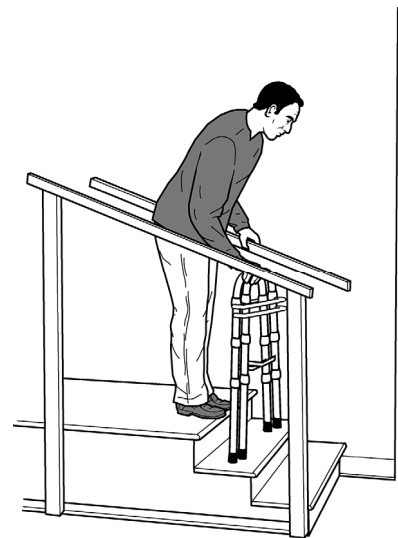
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



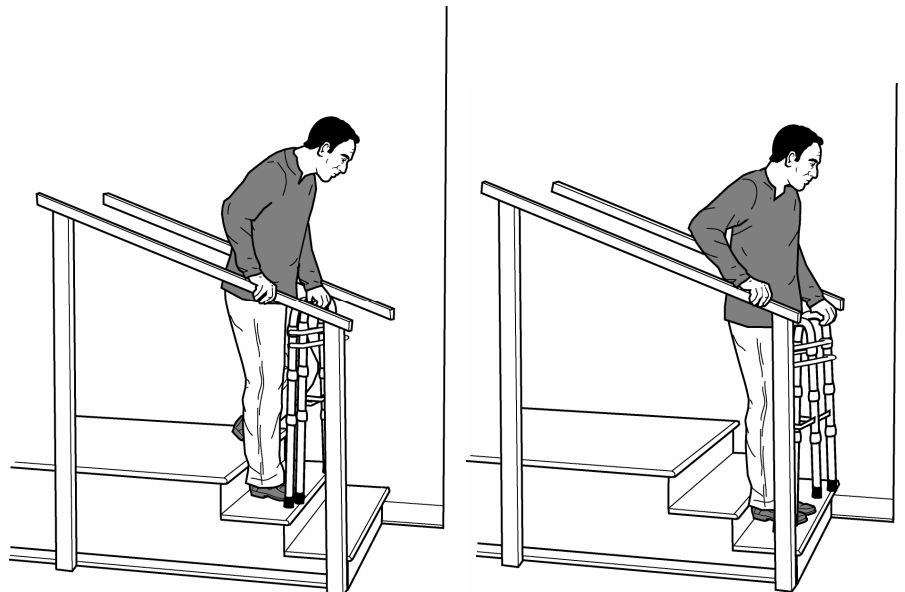
2. Repliez le déambulateur et tenez-le par une main. Placez l'autre main sur la main courante.



3. Placez le déambulateur replié sur la première marche du dessous et à proximité du bord.



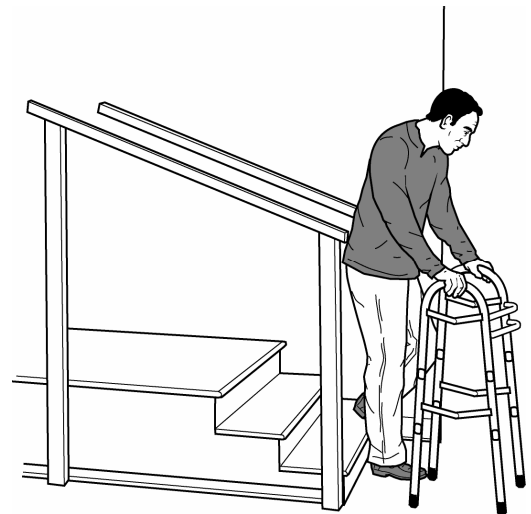
4. Descendez d'abord votre jambe blessée ou faible puis faites suivre votre jambe saine.



5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



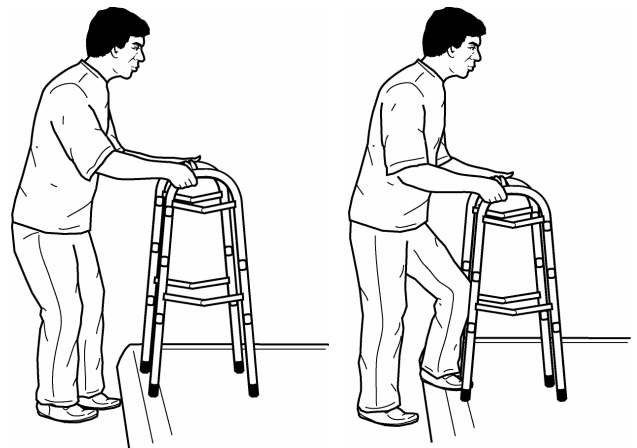
6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.



Going Up a Curb with a Walker

Forward Method

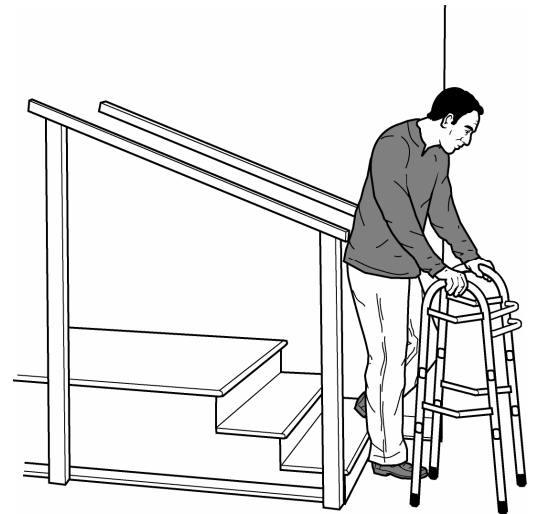
- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



5. En bas des escaliers, déployez le déambulateur et posez-le sur le sol. Assurez-vous de bien entendre le déclic de verrouillage du déambulateur.



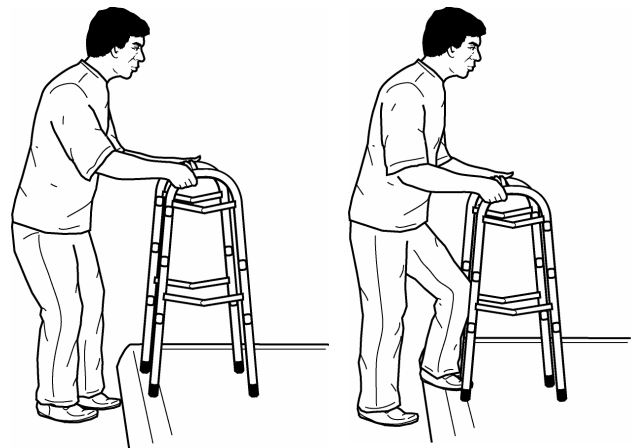
6. Placez les deux mains sur le déambulateur. Descendez d'abord votre jambe blessée ou faible puis votre jambe saine.



Monter un trottoir avec un déambulateur

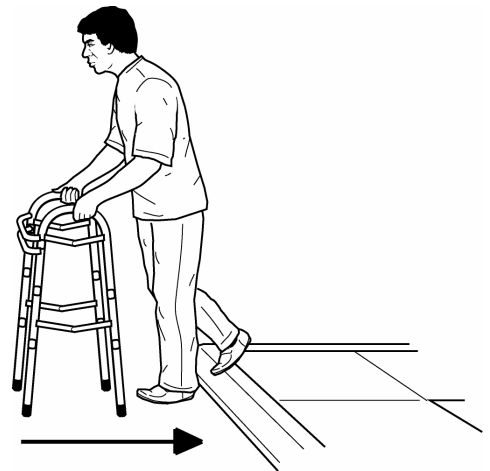
Méthode en avant

- Marchez jusqu'au trottoir.
- Placez les quatre pieds du déambulateur sur le trottoir.
- Appuyez-vous sur le déambulateur lorsque vous avancez votre jambe saine.
- Montez la jambe blessée ou faible.



Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



Going Down a Curb with a Walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.

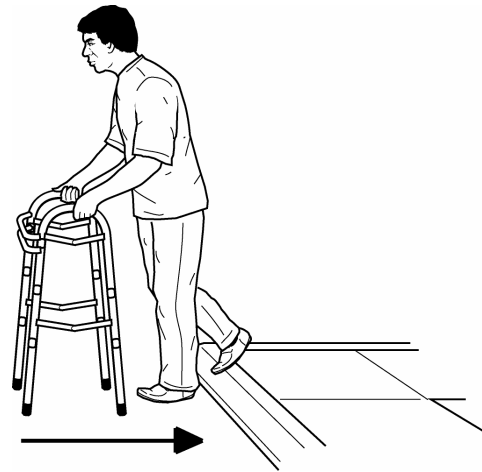


Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.

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.

Méthode en arrière

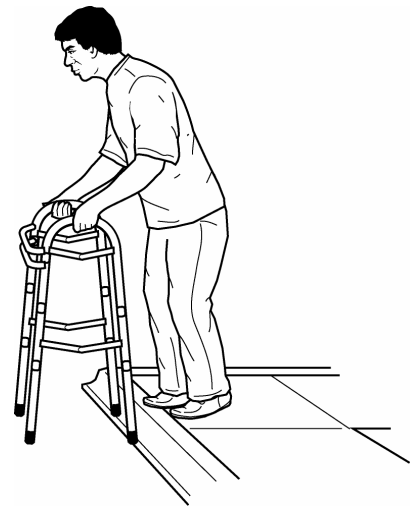
- Marchez jusqu'au trottoir et tournez-vous dos au trottoir.
- Montez votre jambe saine sur le trottoir.
- Montez votre jambe blessée ou faible sur le trottoir.
- Soulevez le déambulateur et placez les quatre pieds sur le trottoir.
- Retournez-vous avec précaution.



Descendre un trottoir avec un déambulateur

Ne **jamais** descendre un trottoir en arrière.

- Marchez jusqu'au bord du trottoir.
- Placez les quatre pieds du déambulateur sur le sol, plus bas.
- Descendez d'abord votre jambe blessée ou faible, puis votre jambe saine.



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

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.