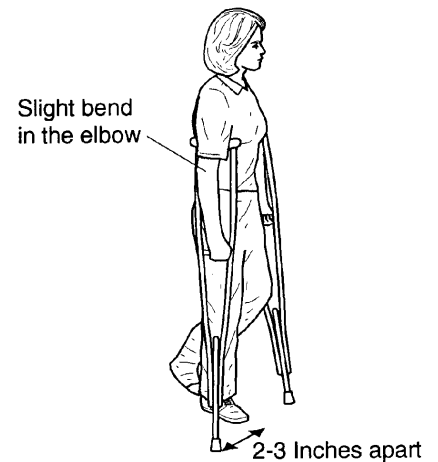
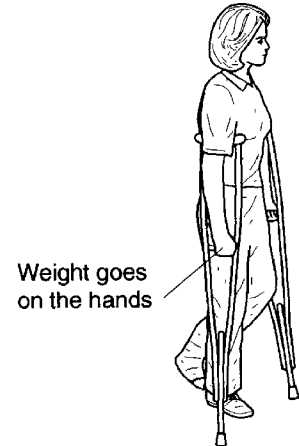


Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1-2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Make sure the pressure or weight goes on your hands and not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides.
- Place your crutch tips 2-3 inches or 5-8 cm out to the side of your feet and 3-6 inches or 8-15 cm in front of your toes.
- Have a slight bend in your elbow when holding onto the crutches.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look ahead. Do not look at your feet when walking. Check your balance often.
- You must pick up your crutches and injured leg more when you walk on carpet than when you walk on tile or smooth floors.



On your injured leg, your doctor has ordered: (Do only what is marked.)

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Your doctor or therapist will tell you how much weight you can put on the leg.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.

목발 보행

목발을 안전하게 사용하는 방법

- 키에 맞게 목발을 조정하세요. 목발 맨 꼭대기가 겨드랑이에서 1-2인치(2.5-5cm) 아래에 와야 합니다.
- 패드와 잡는 부분이 체 위치에 있는가 확인하십시오.
- 목발 바닥 고무에 흙이나 돌맹이가 끼여있으면 떼어 내십시오.
- 집 안에 러그나 깔개가 있으면 넘어지기 쉬우니까 치워버리십시오.
- 힘이 손에 가야지 겨드랑이에 가지 않도록 하십시오.
- 팔뚝꿈치를 양 옆에 항상 두도록 하십시오.
- 목발 바닥 고무 위치가 발에서 2-3인치(5-8 cm) 바깥 쪽으로 그리고 발가락에서 3-6인치(8-15 cm) 앞으로 오게 하십시오.
- 목발에 힘을 줄 때는 팔뚝꿈치가 약간 구부러지게 하십시오.
- 너무 빨리 걷지 마십시오.
- 머리를 들고 앞을 바라보십시오. 걸을 때 발을 쳐다보지 마십시오. 균형이 맞나 항상 점검하십시오.
- 카펫 위를 걸을 때는 매끈한 표면을 걸을 때보다 목발과 아픈 다리를 더 높이 올려야 합니다.



아픈 다리에 관한 의사의 지시: (오직 표시된 것만 하십시오.)

- 서있을 때나 걸을 때 발이 바닥에 닿지 않도록 하십시오.
- 균형을 잡기 위하여 발가락이 바닥에 닿는 것은 괜찮지만 발가락에 무게를 실지 마십시오.
- 발가락이 바닥에 닿는 것은 괜찮지만 딛지는 마십시오.
- 의사 또는 치료사가 다리에 어느 정도의 무게를 실어도 되는지 말해 줄 것입니다.
- 편안하게 느끼는 한도에서 다리에 얼마든지 무게를 실어도 됩니다.

Crutch Walking. Korean.

- Put all your weight on the leg.

Standing Up

1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.



Sitting Down

1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side.
2. Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
3. Push down on the handgrips as you step up to the crutches with your injured leg first.

Stairs

□ 모든 무게를 다리에 실으세요.

일어서기

1. 아픈 쪽에 목발을 둘 다 손에 쥐십시오.
2. 의자 끝으로 몸을 미십시오.
3. 성한 다리 쪽 의자 손잡이에 몸을 기대면 다음 쪽 누르면서 일어나십시오.
4. 균형을 확인하십시오. 아픈 다리 쪽에 어느 정도의 무게를 실어야 하는지 지시를 따르십시오.
5. 목발을 겨드랑이 밑에 끼우십시오.



앉기

1. 뒤 돌아서 다리 뒤에 의자가 닿을 때까지 움직이십시오.
2. 목발을 둘 다 아픈 다리 쪽 손에 쥐십시오.
3. 다른 손으로는 의자 뒤를 잡으십시오.
4. 엉덩이 쪽을 구부리면서 몸을 천천히 의자안으로 낮추십시오.

목발로 걷기

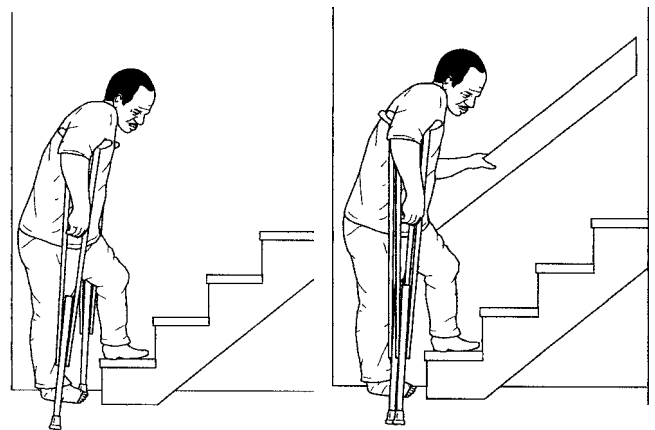
1. 목발을 양쪽 팔 밑에 놓고 옆으로 누르십시오.
2. 목발을 6-12인치(15-30 cm) 정도 앞으로 움직이십시오.
3. 아픈 다리부터 먼저 목발 쪽으로 움직이면서 손잡이를 꼭 누르십시오.

계단

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

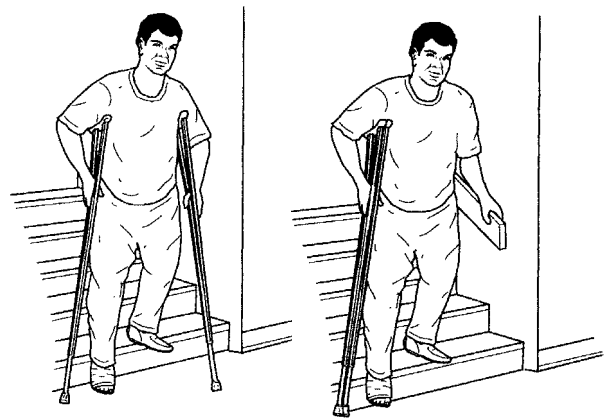
Going Upstairs

- Have someone stand behind you to help you as needed.
- Keep the crutches on the stair you are standing.
- Support your weight between your crutches.
- Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
- Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.



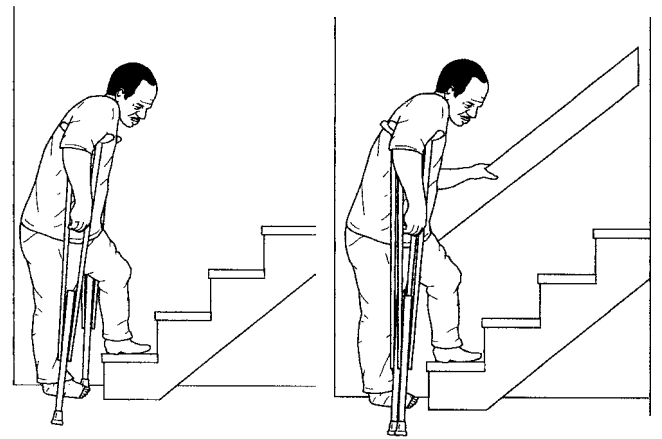
Getting Into and Out of a Car

- Have someone open the door and move the seat back as far as they can.

- 목발을 익숙하게 사용할 수 있을 때까지는 계단이나 비탈을 올라가지 않도록 하십시오.
- 꼭 계단을 내려가야 한다면 안전을 위하여 엉덩이를 대고 앉아 몸을 일으켰다 내렸다 하면서 계단으로 내려가십시오.
- 계단에 난간이 있으면 목발을 둘 다 한 겨드랑이 밑에 끼고 난간을 잡으십시오.

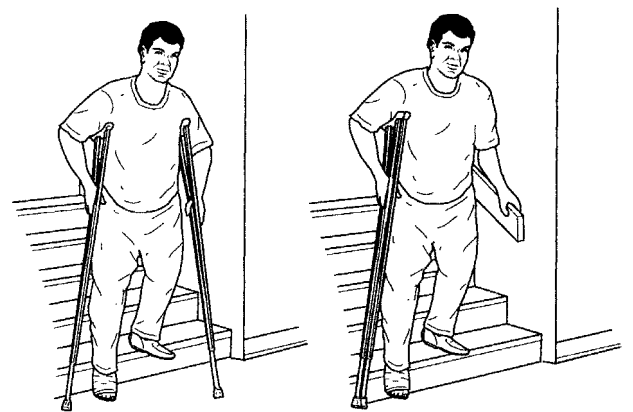
계단 올라가기

- 필요하면 다른 사람에게 뒤에서 붙잡아 달라고 하십시오.
- 서있는 계단에 목발을 두십시오.
- 목발 사이에 몸 무게를 두십시오.
- 성한 다리를 바로 위 계단 위로 올리십시오. 아픈 다리가 바로 그 뒤에 두십시오.
- 성한 다리를 똑바로 편다음 목발들을 아픈 다리를 올리십시오.



계단 내려가기

1. 아픈 다리를 앞으로 내밀면서 목발들을 아래 계단에 놓으십시오.
2. 목발 사이에 몸 무게를 두십시오.
- 3.성한 발을 아래 계단으로 옮기십시오.



차 타고 내리기

- 다른 사람에게 문을 열어달라고 부탁하고 의자를 뒤로 가장 멀리 미십시오.

- Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the handgrips of the crutches with the other.
- Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
- To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



- 의자 뒤가 엉덩이에 닿을 때까지 시트를 다시 앞으로 미십시오. 한 손으로 의자를 쥘 다음 다른 손으로는 목발들의 손잡이를 쥐십시오.
- 머리가 부딪치지 않도록 조심하십시오.성한 다리를 이용하여 섰다 앉았다 하면서 무게를 실으십시오.
- 앉으려면,성한 다리 발뒤꿈치를 자동차 프레임에 올려 놓은 다음 뒤로 미십시오.아픈 다리가 차 안으로 쭉 들어올 때까지 시트 위에서 몸을 옆으로 움직이십시오.



Crutch Walking. Korean.

5/2005. 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.