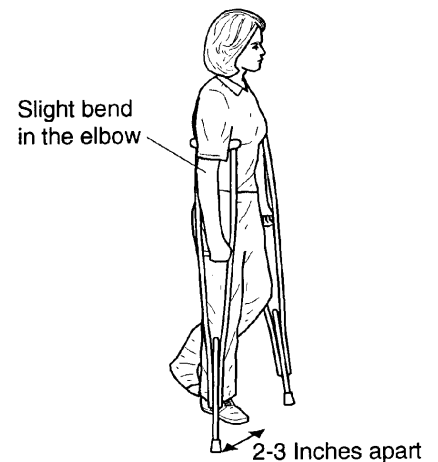
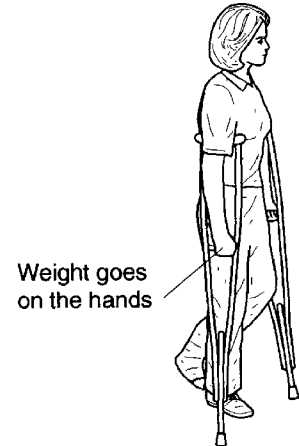


Crutch Walking

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.

Хожение на костылях

Безопасное использование Ваших костылей

- Отрегулируйте костыли под свой вес. Верхняя часть костыля должна располагаться на 2,5 – 5 см (1 – 2 дюйма) под подмышкой.
- Убедитесь, что подушечки и рукоятки установлены на положенном месте.
- Очистите наконечники костылей, чтобы на них не было грязи и камней.
- Дома, чтобы избежать падения, уберите половики.
- Убедитесь, что давление или вес приходится на Ваши руки, а не на подмышки.
- Локти должны быть расположены близко к бокам.
- Поместите наконечники костылей на расстоянии 2 – 3 дюймов или на 5 – 8 см по бокам от Ваших ног и на 3 – 6 дюймов или на 8 – 15 см перед носками Ваших ступней.
- Когда вы ходите на костылях, согните слегка руку в локте.
- Не передвигайтесь слишком быстро.
- Голова должна быть приподнята, а взгляд должен быть направлен прямо. Не смотрите на свои ноги при передвижении. Часто проверяйте равновесие.
- При передвижении по ковру следует поднимать костыли и травмированную ногу выше, чем при передвижении по плиточному или по ровному полу.

Вес переносится
на кисти рук



Локти
слегка
согнуты



2 - 3 дюйма в
стороны

Для Вашей травмированной ноги врач назначил: (Выполняйте только то, что отмечено).

- Когда стоите или передвигаетесь, не касайтесь ногой пола.
- Для поддержания равновесия можете касаться пола носком ноги, но не переносите на нее вес.
- Можете касаться ногой пола, но не переносите на нее вес.

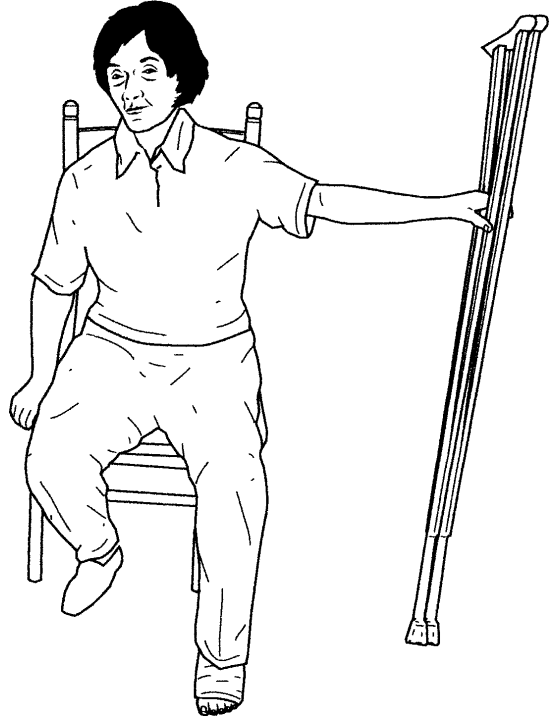
Crutch Walking. Russian.

- Ваш врач или терапевт скажут Вам, насколько сильно Вы можете нагружать

- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- 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.

свою ногу.

- Вы можете нагружать Вашу ногу настолько, насколько Вам удобно.
- Вы можете нагружать свою ногу полностью.

Вставание

1. Держите оба костыля с травмированной стороны.
2. Подвиньтесь к краю стула.
3. Для того, чтобы встать, наклонитесь вперед и оттолкнитесь от ручки кресла со здоровой стороны.
4. Поддерживайте равновесие. Следуйте инструкциям относительно того, насколько Вы можете нагрузить травмированную ногу.
5. Поместите костыли под руками.



Усаживание

1. Подходите задом к креслу до тех пор, пока Ваши ноги не коснутся кресла.
2. Возьмите оба костыля в руку с травмированной стороны.
3. Дотроньтесь спинки кресла другой рукой.
4. Медленно садитесь в кресло, сгибая ноги в тазобедренном суставе.

Хождение на костылях

1. Поместите костыли под руки и прижмите их по бокам к туловищу.
2. Переместите костыли на 6 – 12 дюймов (15 – 30 см) перед собой.
3. Когда Вы делаете шаг на костылях травмированной ногой, сначала надавите на рукоятки костылей.

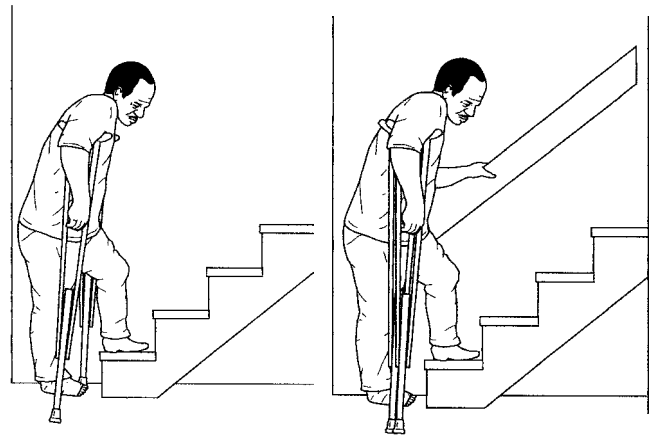
Crutch Walking. Russian.

Stairs

- 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.

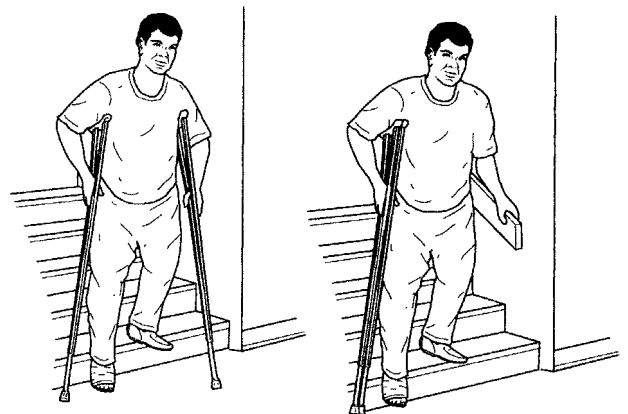
Going Upstairs

- 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.

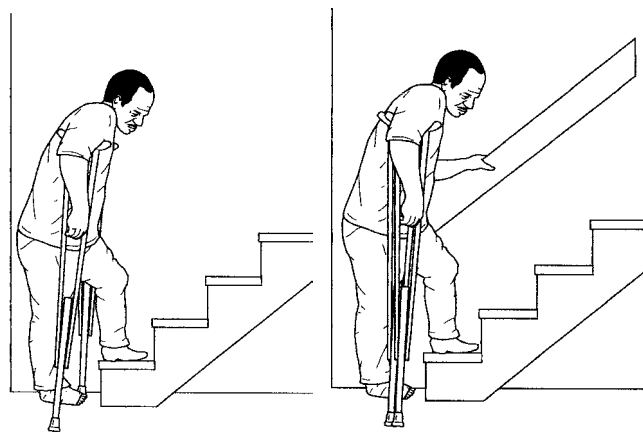


Лестница

- Не пытайтесь подниматься по лестнице или на бордюр тротуара до тех пор, пока Вы не научитесь хорошо ходить на костылях.
- Для обеспечения безопасности при необходимости Вы можете садиться на ступени и передвигаться вниз или вверх на ягодицах.
- Если на лестнице есть перила, возьмите оба костыля в одну руку и держитесь за перила другой рукой.

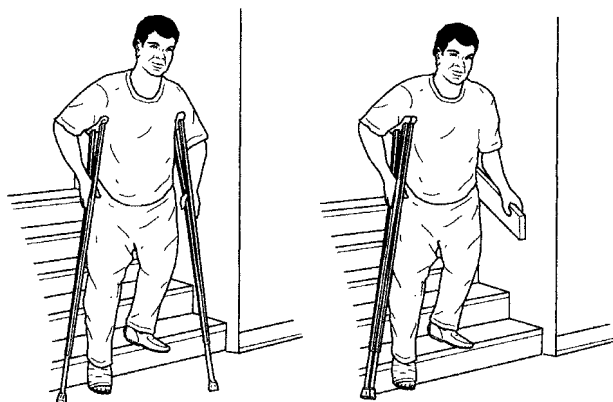
Передвижение вверх по лестнице

- Пусть кто-то стоит позади Вас, чтобы помочь Вам в случае необходимости.
- Костыли должны быть на той же ступеньке, на которой Вы стоите.
- Вес должен быть расположен между костылями.
- Поставьте Вашу здоровую ногу на следующую ступеньку. Затем подтяните травмированную ногу.
- Вытяните здоровую ногу и поднимите костыли и травмированную ногу.



Передвижение вниз по лестнице

1. В момент движения травмированной ноги вперед поместите костыли на ступеньку вниз.
2. Вес должен быть расположен между костылями.
3. Переместите здоровую ногу на ступеньку вниз.



Crutch Walking. Russian.

Getting Into and Out of a Car

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



Усаживание в машину и выход из машины

- Пусть кто-то откроет дверь и откинет спинку сиденья как можно дальше назад.
- Откиньтесь назад до тех пор, пока Вы не достигнете края сиденья. Возьмитесь за сиденье одной рукой и за рукоятки костылей другой рукой.
- Наклоните голову, чтобы не удариться. Встаньте или сядьте, перенеся вес тела на здоровую ногу.
- Для того, чтобы сесть, поставьте пятку здоровой ноги на раму автомобиля и откиньтесь назад. Передвиньтесь на сиденье до тех пор, пока Вы не сможете подтянуть травмированную ногу в машину.



Crutch Walking. Russian.

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.