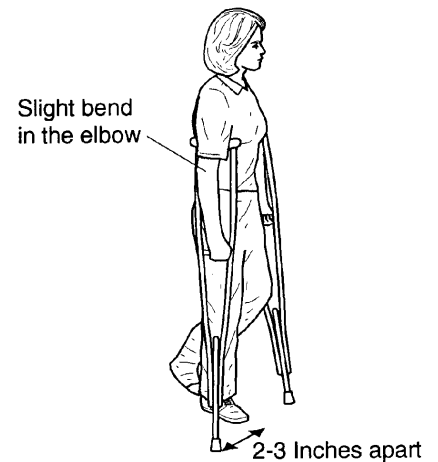
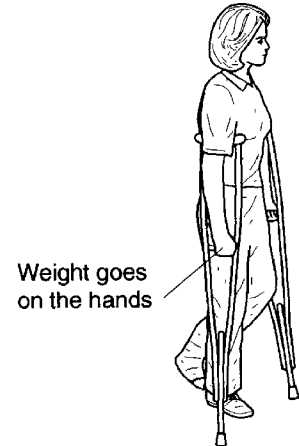


Crutch Walking

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.

Ходіння на милицях

Безпечне використання Ваших милиць

- Відрегулюйте милиці під свою вагу. Верхня частина милиці повинна бути розташована на 2,5-5 см (1-2 дюйма) під пахвами.
- Переконайтеся, що подушечки й ручки встановлені на призначеному місці.
- Очистіть наконечники милиць, щоб на них не було бруду й каменів.
- Дома, щоб уникнути падіння, заберіть килимки.
- Переконайтеся, що тиск або вага припадає на Ваші руки, а не на Ваші пахви.
- Лікті повинні бути притулені до боків.
- Помістіть кінцівки милиць на відстані 2–3 дюймів або на 5–8 см з боків від Ваших ніг і на 3–6 дюймів або на 8–15 см перед носками Ваших ніг.
- Коли ви ходите на милицях, трошки згинайте руки в ліктях.
- Не пересувайтеся занадто швидко.
- Голова повинна бути піднята, а погляд повинен бути спрямований прямо. Не дивіться на свої ноги при пересуванні. Часто перевіряйте рівновагу.
- При пересуванні по килиму слід піднімати милиці та травмовану ногу вище, ніж при пересуванні по плитковій або по рівній підлозі.



Для Вашої травмованої ноги лікар призначив: (Виконуйте тільки те, що відзначене.)

- Коли стоїте або пересуваєтеся, не торкайтеся ногою підлоги.
- Для підтримки рівноваги можете торкатися підлоги носком ноги, але не переносьте на неї вагу.
- Можете торкатися ногою підлоги, але не переносьте на неї вагу.

- 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.
- 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.

- Ваш лікар або терапевт скажуть Вам, наскільки сильно Ви можете навантажувати свою ногу.
- Ви можете навантажувати свою ногу настільки, наскільки Вам зручно.
- Ви можете навантажувати свою ногу повністю.

Вставання

1. Тримайте обидві милиці з травмованої сторони.
2. Посуньтеся до краю стільця.
3. Для того, щоб підвестися, нахиліться вперед і відштовхніться від ручки крісла зі здорової сторони.
4. Підтримуйте рівновагу. Додержуйтеся інструкцій щодо того, наскільки Ви можете навантажити травмовану ногу.
5. Помістіть милиці під руками.



Сідання

1. Підходьте задом до крісла доти, поки Ваші ноги не торкнуться крісла.
2. Візьміть обидві милиці в руку з травмованої сторони.
3. Доторкніться спинки крісла іншою рукою.
4. Повільно сідайте в крісло, згинаючи ноги в тазостегновому суглобі.

Ходіння на милицях

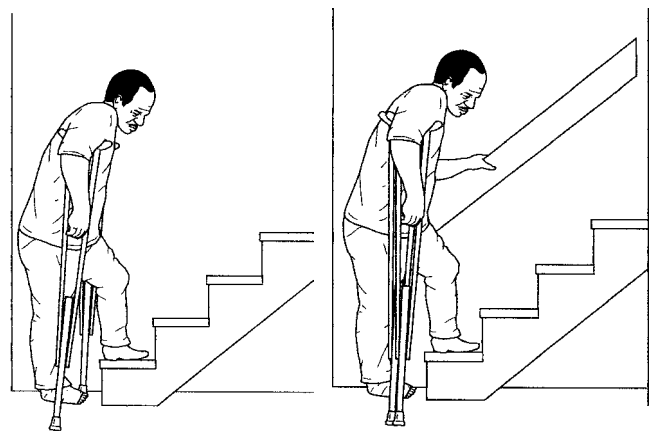
1. Помістіть милиці під руки й притисніть їх з боків до тулуба.
2. Перемістіть милиці на 6–12 дюймів (15–30 см) перед собою.
3. Коли Ви робите крок на милицях травмованою ногою, спочатку натисніть на рукоятки милиць.

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.

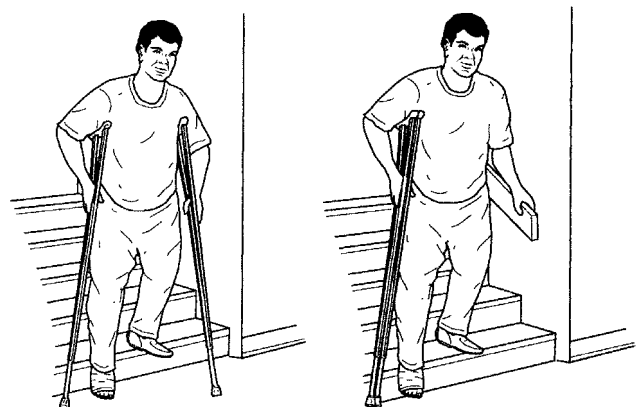
Going Upstairs

- 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.



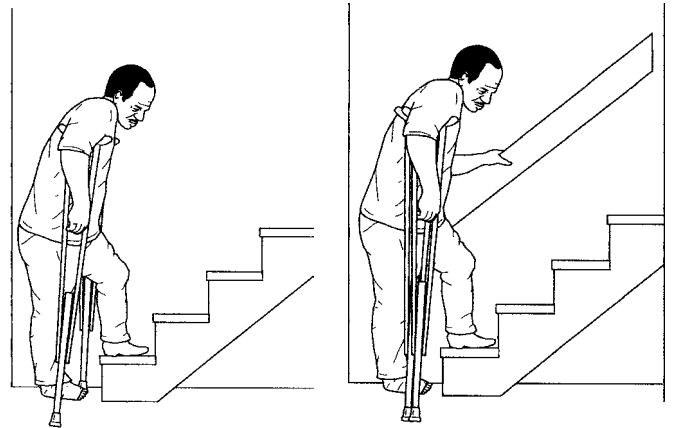
Getting Into and Out of a Car

Сходи

- Не намагайтеся підніматися по сходах або на бордюр тротуару доти, поки ви не навчитеся добре ходити на милицях.
- Для забезпечення безпеки при необхідності Ви можете сідати на сходи й пересуватися вниз або вгору на сідницях.
- Якщо на сходах є поруччя, візьміть обидві милиці в одну руку й тримайтеся за поруччя іншою рукою.

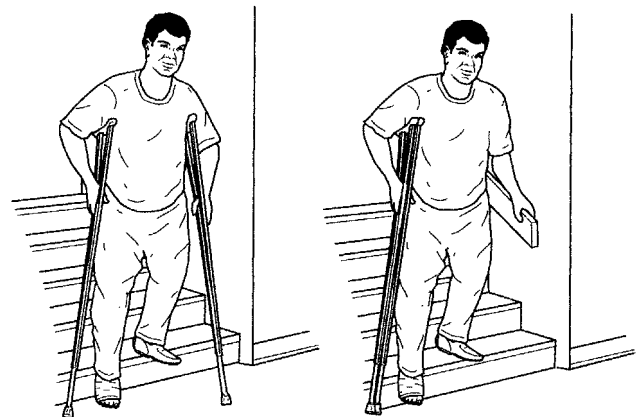
Пересування вниз по сходах

- Нехай хтось стоїть за Вами, щоб допомогти Вам якщо буде потреба.
- Милиці повинні бути на тій же сходинці, на якій Ви стоїте.
- Вага повинна бути розподілена між милицями.
- Поставте Вашу здорову ногу на наступну сходинку. Потім підтягніть травмовану ногу.
- Витягніть здорову ногу і підніміть милиці та травмовану ногу.



Пересування вниз по сходах

1. В момент руху травмованої ноги вперед помістіть милиці на сходинку вниз.
2. Вага повинна бути розподілена між милицями.
3. Перемістіть здорову ногу на сходинку вниз.



Саджання в машину і вихід з машини

Crutch Walking. Ukrainian.

- 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.



- Нехай хтось відкриє двері й відкине спинку сидіння якнайдалі назад.
- Відкиньтесь назад доти, поки Ви не досягнете краю сидіння. Візьміться за сидіння однією рукою і за рукоятки милиць іншою рукою.
- Нахиліть голову, щоб не вдаритися. Підведіться або сядьте, перенісши вагу тіла на здорову ногу.
- Для того, щоб сісти, поставте п'ятку здорової ноги на раму автомобіля й відкиньтесь назад. Пересуньтеся на сидінні доти, поки Ви не зможете підтягти травмовану ногу в машину.



Crutch Walking. Ukrainian.

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.