

# 목발로 걷기

## Crutch Walking

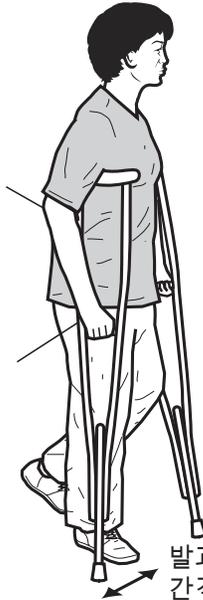
### Using Your Crutches Safely

#### Crutches

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 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.

팔꿈치에서 약간 구부림  
Slight bend in the elbow

무게는 손에 실립니다  
Weight goes on the hands



발과 목발 2 ~ 3 인치  
간격  
Foot and crutch  
2 to 3 inches apart

#### Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

#### Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.

### 목발을 안전하게 사용하는 방법

#### 목발

- 키에 맞게 목발을 조정하세요. 목발 맨 꼭대기가 겨드랑이에서 1-2 인치 아래에 와야 합니다.
- 패드와 쥐는 부분이 제 위치에 있는가 확인하십시오.
- 목발 바닥 고무에 흙이나 돌맹이가 끼여있으면 닦아 내십시오.

#### 낙상 방지

- 걸려 넘어지지 않도록 목발 끝을 양발 옆에서 7.5 cm (2 ~ 3 인치) 정도 간격을 두십시오.
- 발바닥이 미끄러지지 않는 지지 신발을 착용하십시오. 벗고 신을 수 있는 신발을 신지 마십시오.
- 집 안에 러그가 있으면 넘어지기 쉬우니까 치워버리십시오.
- 타일이나 매끄러운 바닥을 걷는 것보다 카펫 위를 걸을 때 목발과 다친 다리를 더 높게 들어 올리십시오.

#### 안전한 보행

- 겨드랑이가 아닌, 손에 체중을 실으십시오.
- 팔꿈치를 옆구리 근처로 유지하고 약간 구부리십시오.
- 너무 빨리 걷지 마십시오.
- 걸을 때 고개를 들고 앞을 보십시오. 발을 쳐다 보지 마십시오.
- 균형이 맞나 항상 점검하십시오.

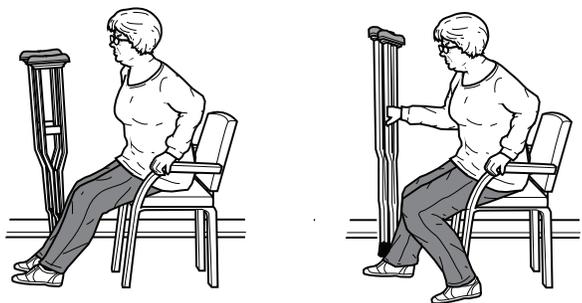
## The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

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

다친 다리를 위한 의사 또는 치료사의 지시는 다음과 같습니다 (표시된 사항만 수행하십시오):

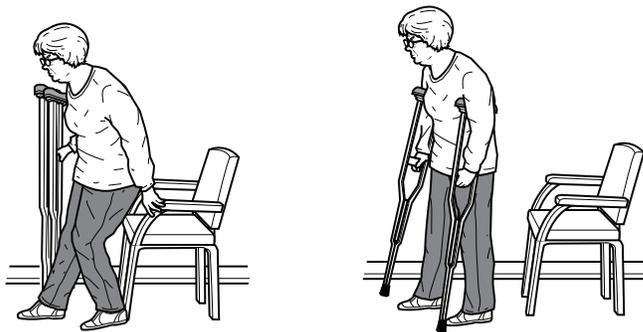
- 서 있을 때나 걸을 때 발이 바닥에 닿지 않도록 하십시오.
- 균형을 잡기 위하여 발가락이 바닥에 닿는 것은 괜찮지만 발가락에 무게를 실지 마십시오.
- 발이 바닥에 닿는 것은 괜찮지만 무게를 실지 마십시오.
- 편안하게 느끼는 한도에서 다리에 얼마든지 무게를 실어도 됩니다.
- 모든 무게를 다리에 실으십시오.

## Standing Up



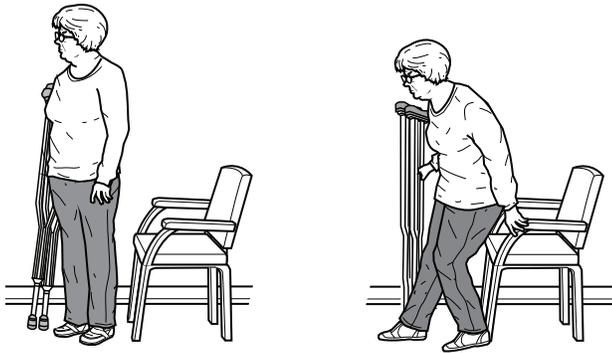
1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

## 일어서기



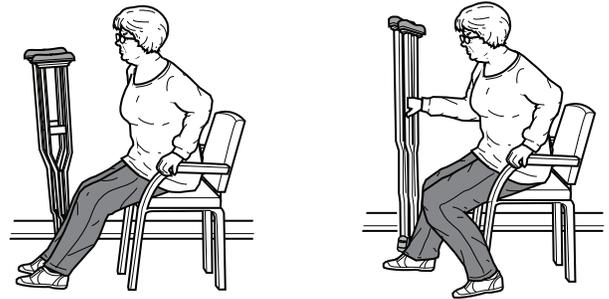
1. 아픈 쪽에 목발을 둘 다 손에 쥐십시오.
2. 의자 끝으로 몸을 미십시오.
3. 성한 다리 쪽 의자 손잡이에 몸을 기댄 다음 꼭 누르면서 일어나십시오.
4. 균형을 확인하십시오. 아픈 다리 쪽에 어느 정도의 무게를 실어야 하는지 지시를 따르십시오.
5. 목발을 겨드랑이 밑에 끼우십시오.

## 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.

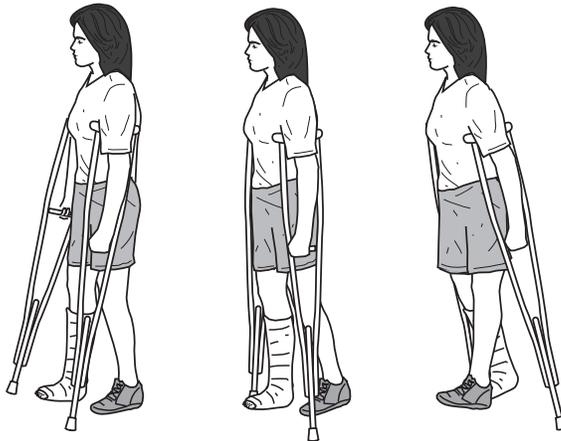
## 앉기



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.

## Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



## 목발로 걷기

1. 목발을 양쪽 팔 밑에 놓고 옆으로 누르십시오. 겨드랑이에 무게를 실지 마십시오.
2. 목발을 약 12 인치 (30 센티미터) 정도 앞으로 움직이십시오.
3. 발을 딛을 때 아래 손 그립으로 밀며, 목발로도 다친 다리를 이동시키십시오. 다친 다리에 허용되는 만큼만 무게를 실으십시오.
4. 힘있는 다리를 앞으로 움직여 걸음을 완료하십시오.

## 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

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



### 계단

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

### 층계 올라가기



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

### 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.



### 계단 내려가기

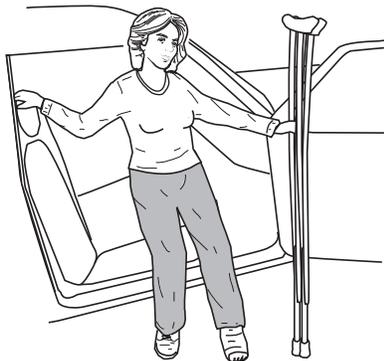
레일로  
With Rail

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



### Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. 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.



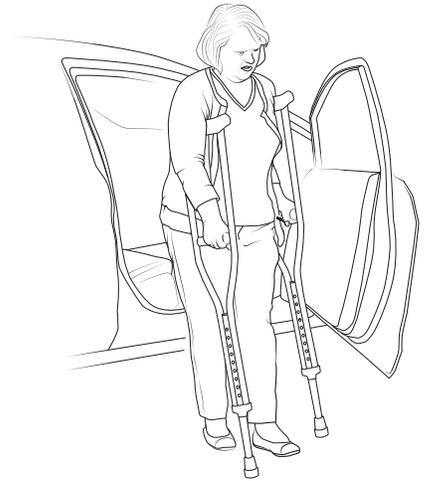
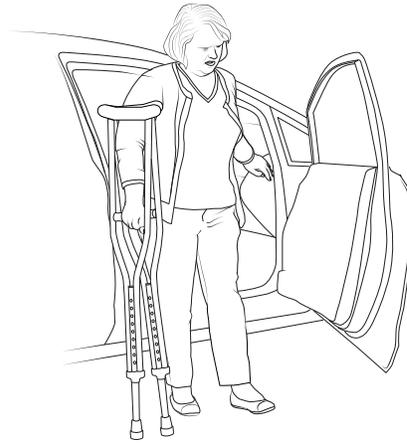
### 자동차에 타기



1. 다른 사람에게 문을 열어달라고 부탁하고 의자를 뒤로 가장 멀리 미십시오.
2. 의자 뒤가 엉덩이에 닿을 때까지 시트를 다시 앞으로 미십시오. 한 손으로 의자를 쥌 다음 다른 손으로는 목발의 손잡이를 쥐십시오.
3. 머리가 부딪치지 않도록 조심하십시오. 성한 다리를 이용하여 섰다 앉았다 하면서 무게를 실으십시오.
4. 앉으려면, 성한 다리 발뒷꿈치를 자동차 프레임에 올려 놓은 다음 뒤로 미십시오. 아픈 다리가 차 안으로 쏙 들어올 때까지 시트 위에서 몸을 옆으로 움직이십시오.

## Getting Out of a Car

## 자동차에서 나오기



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

1. 문을 열고 좌석을 최대한 뒤로 미십시오. 한 손으로 두 목발을 차 밖에 두십시오.
2. 좌석을 잡고 천천히 문쪽으로 몸을 돌리십시오.
3. 차에서 두 발을 조심스럽게 빼십시오. 한 손으로 문 프레임이나 등받이를 잡고 다른 한 손으로 목발의 손잡이를 잡으십시오. 머리가 부딪치지 않도록 조심하십시오.
4. 무게를 지탱하기 위해 건강한 다리를 사용하여 천천히 일어서십시오. 목발을 양팔 아래로 이동시키십시오.