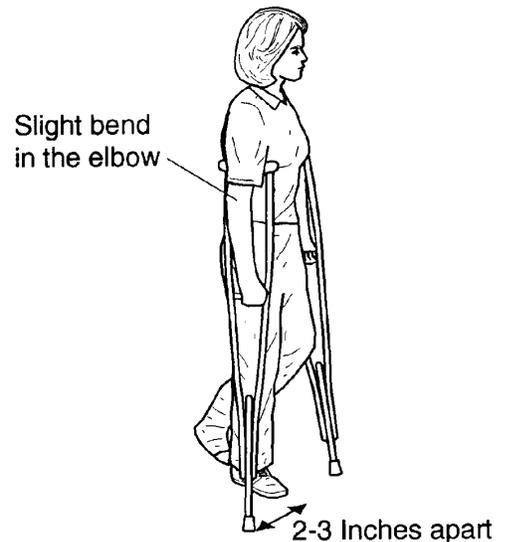
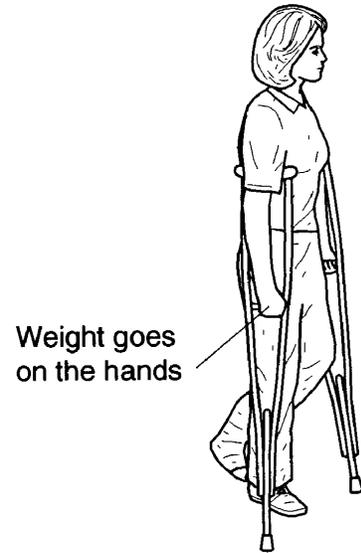


# Crutch Walking

## Using Your Crutches Safely

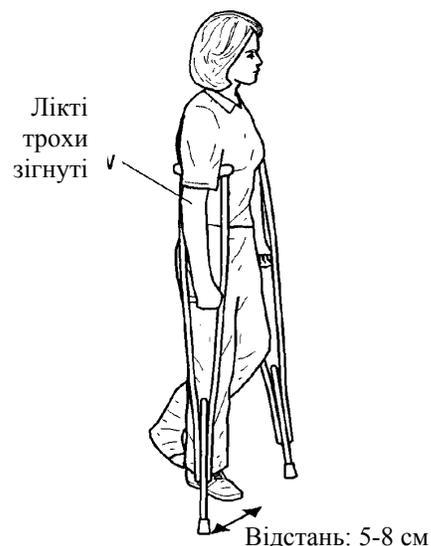
- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
  - Be sure that the pads and grips are in place.
  - Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.
  - Remove throw rugs in your home to avoid falls.
  - Make 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 to 3 inches or 5 to 8 centimeters (cm) out to the side of your feet and 3 to 6 inches or 8 to 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.
  - 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.



# Ходіння на милицях

## Безпечне використання Ваших милиць

- Відрегулюйте милиці під свій зріст. Верхня частина милиці повинна бути розташована на 2,5-5 см (1-2 дюйми) під пахвами.
- Переконайтеся, що подушечки й ручки встановлені на призначених місцях.
- Очистіть наконечники милиць, щоб на них не було бруду й каменів.
- Вдома, щоб уникнути падіння, приберіть килимки.
- Переконайтеся, що тиск або вага припадає на Ваші руки, а не на Ваші пахви.
- Лікті мають 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. Пересуваючись, не дивіться на свої ноги. Постійно стежте за рівновагою.
- Пересуваючись по килиму, слід піднімати милиці та травмовану ногу вище, ніж під час пересування по плитці або рівній підлозі.



Нижче наведено приписи лікаря або терапевта щодо травмованої ноги (виконуйте тільки позначені пункти).

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

Crutch Walking. Ukrainian

- 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

### **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.

- ❑ Можете торкатися ногою підлоги, але не переносьте на неї вагу.
- ❑ Можна переносити вагу на ногу до виникнення відчуття дискомфорту.
- ❑ Можна переносити вагу на ногу повністю.

### **Вставання**

1. Тримайте обидві милиці з боку травмованої ноги.
2. Посуньтеся до краю стільця.
3. Щоб підвестися, нахиліться вперед і відштовхніться від ручки крісла з боку здорової ноги.
4. Підтримуйте рівновагу. Додержуйтеся приписів щодо максимального навантаження на травмовану ногу.
5. Помістіть милиці під руками.



### **Сідання**

1. Підходьте задом до стільця, поки не торкнетесь його ногами.
2. Візьміть обидві милиці в руку з боку травмованої ноги.
3. Візьміться за спинку стільця іншою рукою.
4. Повільно сідайте на стілець, згинаючи ноги в тазостегновому суглобі.

### **Ходіння на милицях**

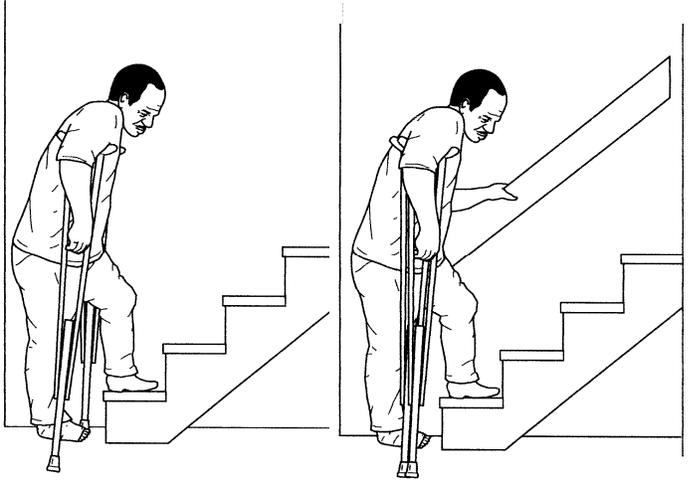
1. Помістіть милиці під руки та притисніть їх з боків до тулуба.
2. Пересуньте милиці на 15-30 см (6-12 дюймів) перед собою.
3. Коли Ви робите крок на милицях травмованою ногою, спочатку натисніть на рукоятки милиць.

## 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.

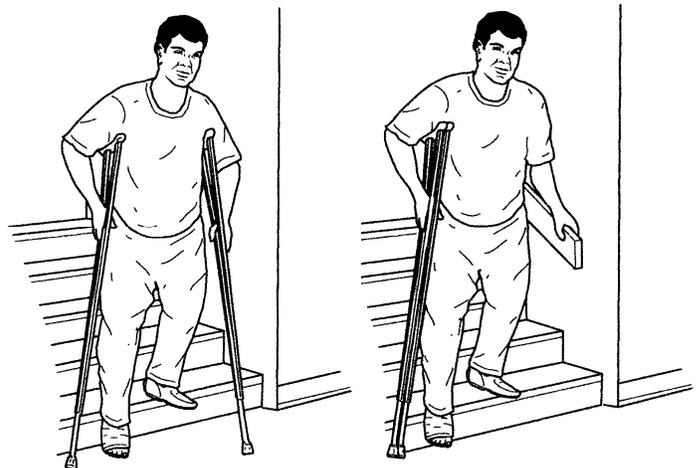
## Going Upstairs

- 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.

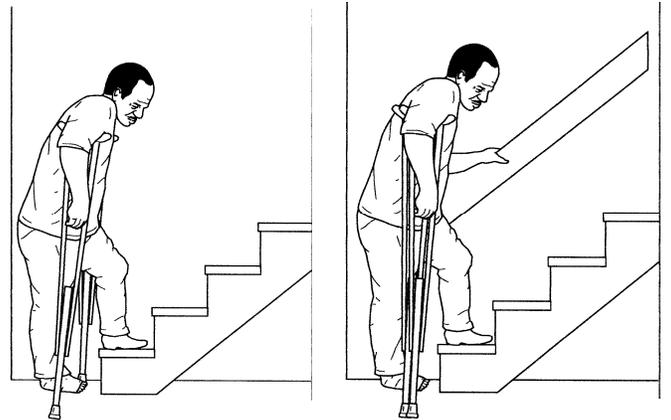


## Сходи

- Не намагайтеся підніматися сходами або на бордюр тротуару, поки не навчитеся добре ходити на милицях.
- Для забезпечення безпеки в разі необхідності Ви можете сісти на сходи й пересуватися вниз або вгору на сидницях.
- Якщо на сходах є поручні, з міркувань безпеки візьміть обидві милиці в одну руку та тримайтеся за поручні іншою рукою.

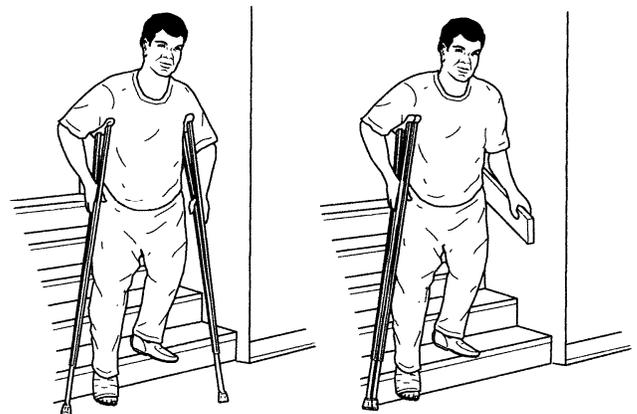
### Піднімання сходами

- Нехай хтось стоїть за Вами, щоб допомогти в разі необхідності.
- Милиці повинні бути на тій сходинці, на якій Ви стоїте.
- Вага повинна бути розподілена між милицями.
- Поставте Вашу здорову ногу на наступну сходинку. Потім підтягніть травмовану ногу.
- Випряміть здорову ногу та підніміть милиці та травмовану ногу.



### Спускання сходами

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



## 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.



© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## Саджання в машину та вихід із неї

- Нехай хтось відкриє двері й відсуне сидіння якнайдалі назад.
- Підходьте задом до сидіння, доки не досягнете його краю. Візьміться за сидіння однією рукою та 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 поріг автомобіля й відкиньтесь назад. Пересуньтеся на сидінні, доки не зможете підтягти травмовану ногу в машину.



© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Crutch Walking. Ukrainian