

استخدام العكاز

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.
2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



السير باستخدام عكاز

1. اضبط طول العكاز بحيث يكون مقبض العكاز عند مستوى الرسغ أثناء الوقوف.

2. أمسك بالعكاز على جانب الساق السليمة ما لم يكن أخصائي العلاج الطبيعي قد أخبرك بخلاف ذلك.

3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.



3. ابدأ بتحريك الساق المصابة أو الضعيفة والعكاز للأمام، مع جعل الساق والعكاز على خط واحد.

4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.

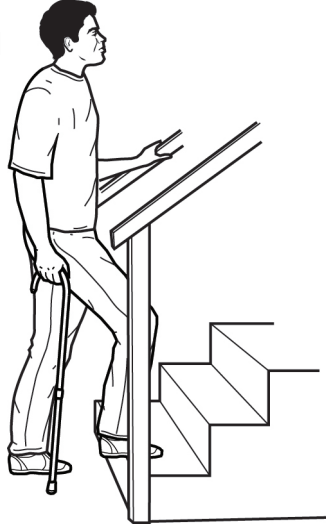


4. قم بتحريك الساق السليمة للأمام، مع تقديمها على الساق المصابة أو الضعيفة والعكاز.

Going Upstairs with a Cane

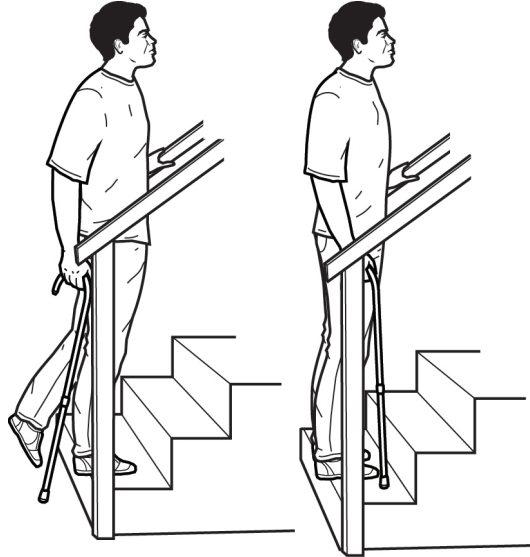
Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.



1. أمسك الدرايزين بيدك الحرة. وابدأ برفع الساق السليمة لأعلى إلى الدرجة الأولى.

2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.

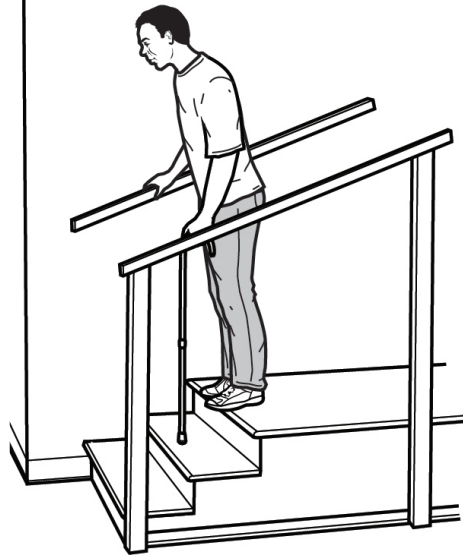


2. اسحب الساق المصابة أو الضعيفة والعكاز معاً لأعلى إلى نفس الدرجة. واجعل الساق والعكاز على خط واحد.

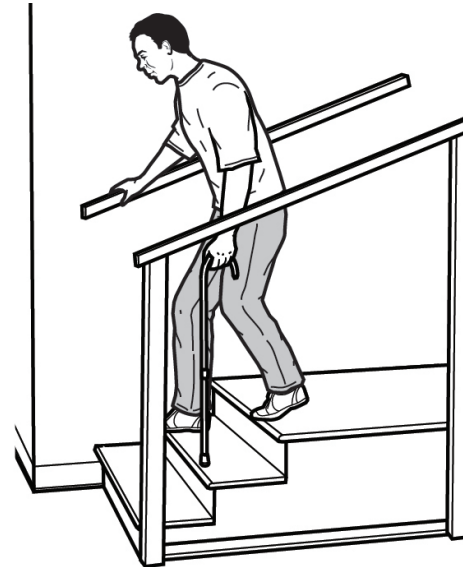
Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly.
Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.



3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.

When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “Up with the good and down with the bad”.

Talk to your doctor, nurse, or therapist if you have any questions or concerns.

© 2007 - July 5, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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 Wexner 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 treatment.

Using a Cane. Arabic.

النزول باستخدام العكاز

استغرق الوقت الكافي وانتقل ببطء.
اطلب من أحد الأشخاص الوقوف أمامك
لمساعدتك في المرة الأولى.

1. ضع قدميك بالقرب من الدرجات ثم
ضع العكاز على أول درجة سفلية.

2. تحرك لأسفل أولاً بالساق المصابة
أو الضعيفة. ثم تحرك بالساق
السليمة إلى نفس الدرجة.

3. كرر الخطوات السابقة حتى تصل
إلى أسفل السلم.

عند استخدام عكاز للصعود والنزول من على السلالم، فمن
المفيد أن تتذكر "الصعود بالساق السليمة والنزول بالساق
المصابة".

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة أو
أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت لديك أية أسئلة أو
مخاوف.