Использование трости

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.

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

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

Хождение с тростью

1. Отрегулируйте длину трости таким образом, чтобы, когда вы стоите, рукоятка находилась на уровне запястья.

2. Если физиотерапевт не рекомендовал вам иное, держите трость со стороны здоровой ноги.

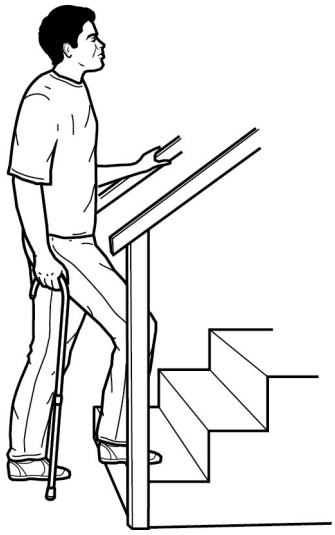
3. Чтобы начать движение, сделайте шаг вперед травмированной или ослабленной ногой и тростью так, чтобы нога и трость находились на одной линии.

4. Сделайте шаг здоровой ногой, поставив ее перед травмированной или ослабленной ногой и тростью.

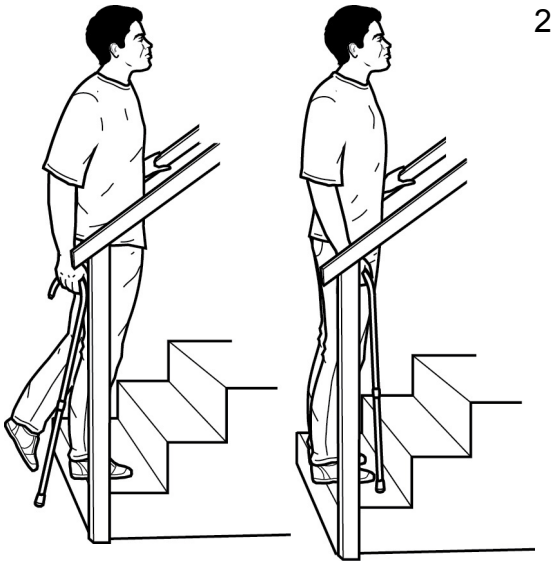
Going Upstairs with a Cane

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.



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.



Хождение с тростью

Установите длину трости таким образом, чтобы, когда Вы стоите, рукоятка трости находилась на уровне запястья.

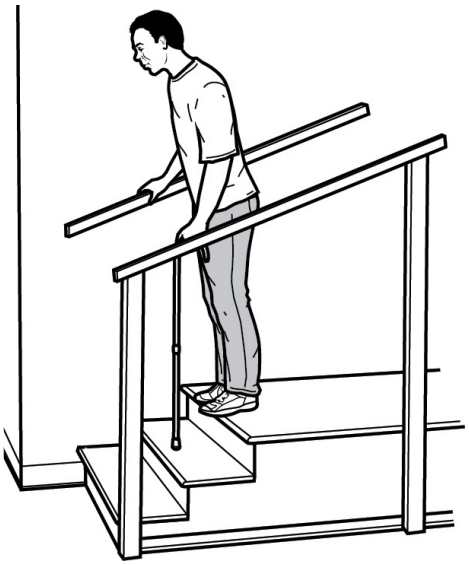
1. Используйте трость со стороны здоровой ноги, если только Ваш физиотерапевт не скажет Вам делать иначе.

2. При начале ходьбы сделайте шаг травмированной или ослабленной ногой и тростью так, чтобы нога и трость находились на одной линии.

Going Downstairs with a Cane

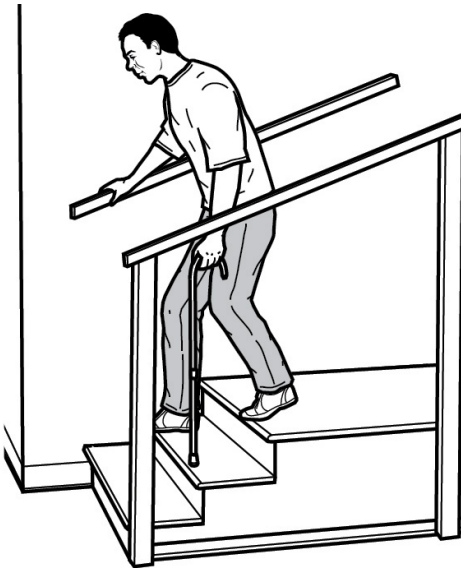
Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

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.

Спуск вниз по лестнице с тростью

Спускайтесь медленно, не торопясь. В первый раз попросите кого-нибудь помочь вам, став перед вами.

1. Подойдите к краю ступеньки и поставьте трость на одну ступеньку вниз.

2. Сперва опустите вниз травмированную или ослабленную ногу. Затем поставьте на эту же ступеньку здоровую ногу.

3. Продолжайте таким же образом, пока не спуститесь с лестницы.

При передвижении по лестнице с тростью полезно запомнить правило: **«Вверх здоровой ногой, вниз — больной».**

Если у вас есть вопросы или сомнения, обратитесь к своему врачу, медсестре или физиотерапевту.

© 2007 - June 29, 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.