

Sử Dụng Gậy Đi bộ

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.



Đi Lại Bằng Gậy Đi Bộ

1. Điều chỉnh chiều dài gậy đi bộ sao cho khi đứng, phần tay cầm của gậy đi bộ ngang với cổ tay.
2. Hãy giữ gậy đi bộ ở bên chân còn khỏe trừ khi bác sĩ trị liệu có chỉ định khác.

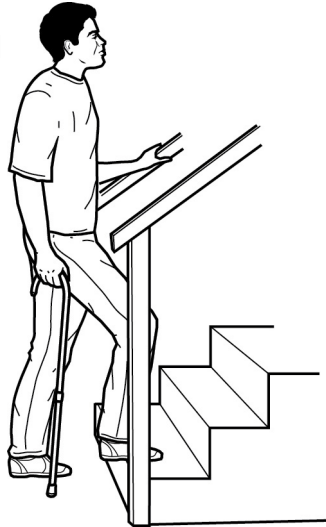
3. Bắt đầu bằng cách bước lên phía trước bằng chân bị thương hay yếu bằng gậy đi bộ, giữ cho chân và gậy thẳng hàng với nhau.

4. Bước lên bằng chân còn khỏe, đưa chân về phía trước chân bị thương hay yếu và gậy đi bộ.

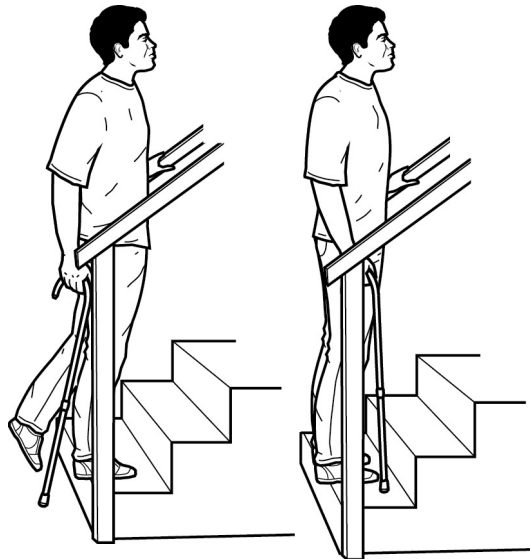
Going Upstairs with a Cane

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.



Đi Lên Bậc Thang Bằng Gậy Đi Bộ

Bình tĩnh và đi thật chậm. Hãy nhờ ai đó đứng phía sau để trợ giúp lần đầu.

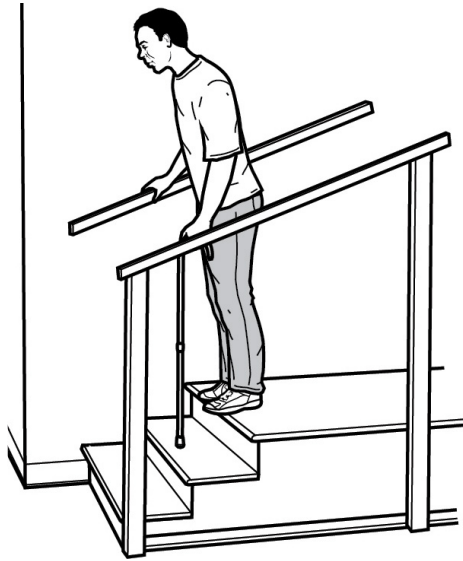
1. Dùng tay không cầm gậy nắm lấy tay vịn. Bắt đầu bằng cách nâng chân còn khỏe lên bậc thang đầu tiên.

2. Đưa chân bị thương hay yếu và gậy đi bộ lên cùng bậc thang đó. Giữ cho chân và gậy đi bộ thẳng hàng với nhau.

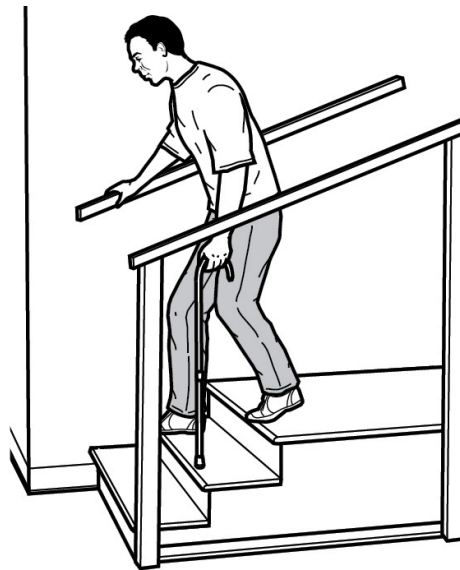
Going Downstairs with a Cane

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.



Đi Xuống Bậc Thang Bằng Gậy Đi Bộ

Bình tĩnh và đi thật chậm. Hãy nhờ ai đó đứng phía trước để trợ giúp lần đầu.

1. Đưa chân lại gần bậc thang và đặt gậy đi bộ lên bậc thang xuống đầu tiên.

2. Bước chân bị thương hay yếu xuống trước. Đưa chân còn khỏe xuống cùng bậc thang đó.
3. Hãy lặp lại cho đến khi xuống đến hết cầu thang.

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

Khi sử dụng gậy đi bộ lên và xuống cầu thang, cần ghi nhớ rằng, **“Lên bằng chân còn khỏe và xuống bằng chân không khỏe”**.

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

Xin báo cho bác sĩ, y tá hoặc bác sĩ trị liệu của quý vị biết nếu có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.