

歩行器を使う訓練の荷重

Weight Bearing Using a Walker

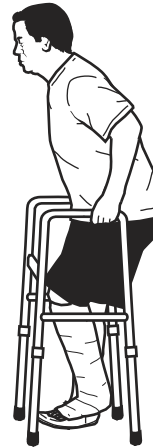
Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

問題のある足(ケガや衰弱など)についてチェックが入っている箇所の説明に従ってください。

□ Non-weight bearing

For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.



□ 免荷

この訓練法では、立っているときや歩くときに問題のある足が床につかないようにします。歩行器を使用する際は、問題のある足を床から浮かせた状態を保ちます。

- 歩行器を体の前に置きます。歩行器の4本の足すべてが水平に床の上につくようにしてください。
- 歩行器に腕をのせて体重をかけながら、歩行器の中央に正常な足で跳んで移動します。

□ Touch down weight bearing

Touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.



□ 接地荷重

バランスをとるために足の親指の付け根を床につけますが、体重はかけないでください。

- 体の正面に腕の長さ程度離して歩行器を置きます。歩行器の4本の足すべてが水平に床の上につくようにしてください。
- 歩行器の中にくるように問題のある足を前に出し、足の親指の付け根だけが床につくようにします。

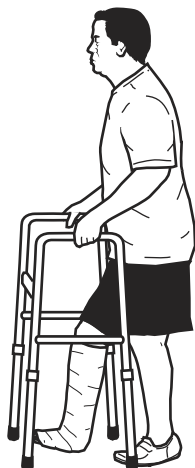
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

- 問題のある足に体重がかからないように歩行器に腕をのせて体重をかけながら、歩行器の中央にくるように正常な足を前に出します。

□ Partial weight bearing

For this method, you will be told how much weight you can put on the injured or weak leg.

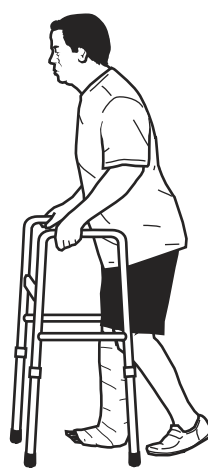
- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step your good leg forward into the center of the walker.



□ 部分荷重

この訓練法では、問題のある足にどの程度体重をかけるかの指示があります。

- 体の正面に腕の長さ程度離して歩行器を置きます。歩行器の4本の足すべてが水平に床の上につくようにしてください。
- 問題のある足を歩行器の中に向かって踏み出し、指示された程度の体重だけが足にかかるようにします。
- 問題のある足にかかる負担が大きくなりすぎないように歩行器に腕をのせて体重をかけながら、歩行器の中央にくるように正常な足を前に出します。



□ Weight bearing as tolerated

For this method, put as much weight on the injured or weak leg as you are able to without much pain. The walker helps give you some support and balance.

□ 許容荷重

この訓練法では、問題のある足にあまり痛みを感じない範囲でできる限り体重をかけます。歩行器はある程度の補助とバランスをとるために使用します。

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

質問や不明な事項については、主治医、看護師または理学療法士にご相談ください。