

# Контроль нагрузки на ногу с помощью ходунков

## Weight Bearing Using a Walker

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

Выполняйте отмеченные рекомендации для своей травмированной или ослабленной ноги.

### □ 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.



### □ Без нагрузки на ногу

Суть этого метода заключается в том, чтобы не ставить травмированную или ослабленную ногу на пол, когда вы стоите или идете. При использовании ходунков не касайтесь пола травмированной или ослабленной ногой.

- Поставьте ходунки перед собой. Убедитесь, что все 4 ножки ходунков стоят на полу.
- Опираясь на ходунки руками, прыгните здоровой ногой в центр ходунков.



### □ 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.



### □ Касательная нагрузка

Для равновесия поставьте переднюю часть стопы на пол, но не переносите на нее вес тела.

- Поставьте ходунки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Убедитесь, что все 4 ножки ходунков стоят на полу.
- Поставьте травмированную или ослабленную ногу вперед в ходунки, касаясь пола передней частью стопы.



- 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.

- Опираясь на ходунки руками, перенесите нагрузку с травмированной или ослабленной ноги и поставьте здоровую ногу в центр ходунков.

## □ 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.



## □ Частичная нагрузка

При этом методе врач скажет вам о допустимой нагрузке на травмированную или ослабленную ногу.

- Поставьте ходунки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Убедитесь, что все 4 ножки ходунков стоят на полу.
- Поставьте травмированную или ослабленную ногу в ходунки, перенося на нее допустимую нагрузку.
- Опираясь на ходунки руками, уменьшите нагрузку на травмированную ногу и поставьте здоровую ногу в центр ходунков.



## □ 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.

## □ Терпимая нагрузка

При этом методе разрешается нагружать травмированную или ослабленную ногу настолько, насколько вы можете выдержать, не испытывая сильной боли. Ходунки при этом используются для опоры и сохранения равновесия.

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

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