

# Прикладання навантаження за допомогою ходунка

## Weight Bearing Using a Walker

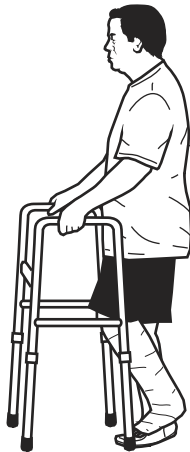
Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

Використовуйте зазначені вказівки для Вашої травмованої або ослабленої ноги.

### ❑ Non-weight bearing

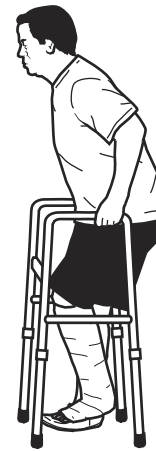
For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- 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 прикладання навантаження

При цьому способі, коли Ви стоїте або пересуваєтеся, не торкайтесь підлоги травмованою або ослабленою ногою. При використанні ходунка не давайте своїй травмованій або ослабленій нозі торкатися підлоги.



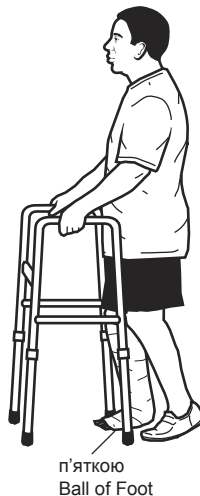
- Переставляйте ходунок перед собою. Перевірте, щоб усі 4 ніжки ходунка були на поверхні підлоги.

- Спираючись на ходунок руками, стрибніть за допомогою здорової ноги в середину ходунка.

### ❑ 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.



### ❑ Прикладання навантаження, торкаючись поверхні

Торкніться п'яткою підлоги, щоб утримати рівновагу, але не переносьте свою вагу на неї.



- Переставляйте ходунок перед собою на відстань, приблизно рівну довжині руки. Перевірте, щоб усі 4 ніжки Вашого ходунка були на поверхні підлоги.

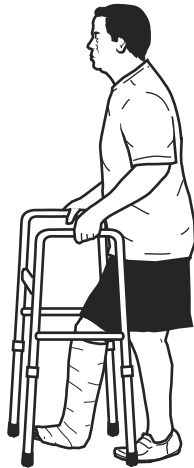
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

- Переміщайте свою травмовану або ослаблену ногу вперед у середину ходунка, ледь торкаючись підлоги ступою.
- Спираючись на ходунок руками для того, щоб зняти навантаження з травмованої або ослабленої ноги, поставте здорову ногу в середину ходунка.

## □ Partial weight bearing

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

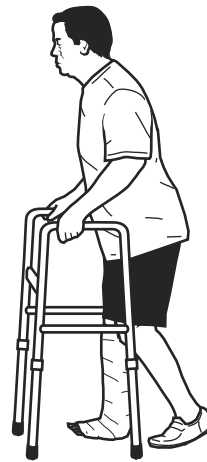
- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step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



## □ Часткове прикладання навантаження

Для цього способу Вам дадуть рекомендації, яке навантаження Ви можете прикласти до своєї травмованої або ослабленої ноги.

- Переставляйте ходунок перед собою на відстань, приблизно рівну довжині руки. Перевірте, щоб усі 4 ніжки Вашого ходунка були на поверхні підлоги.
- Переміщайте травмовану або ослаблену ногу в середину ходунка, прикладаючи до цієї ноги тільки дозволене навантаження.
- Спираючись на ходунок руками для того, щоб зняти навантаження з травмованої або ослабленої ноги, поставте здорову ногу в середину ходунка.



### **❑ 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.

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

### **❑ Прикладання навантаження, наскільки це можливо**

Для цього методу навантажуйте травмовану або ослаблену ногу настільки, наскільки Ви можете витримати, щоб не заподіяти сильного болю. Ходунок буде підтримувати Вас і допомагати втримувати рівновагу.

**Якщо у Вас є будь-які питання або побоювання, зверніться до Вашого лікаря, медсестри або фізіотерапевта.**