



## 목발로 걷기 단계별 설명 및 안전 요령

이 설명서는 회복과 치유를 위하여 목발을 안전하게 사용하는 방법에 관한 설명을 제공합니다.

### 목발 맞추기

- 목발을 귀하의 키에 따라 조절하십시오. 목발의 맨 위가 겨드랑이보다 1 또는 2인치 아래로 오도록 해야 합니다.
- 팔꿈치가 약간 휘어지도록 해야 합니다. 걸을 때의 압력이 겨드랑이가 아니라 손에 오도록 해야 합니다.

### 의사의 지시

다친 다리에 대하여 아래 표시된 지시를 반드시 따르십시오:

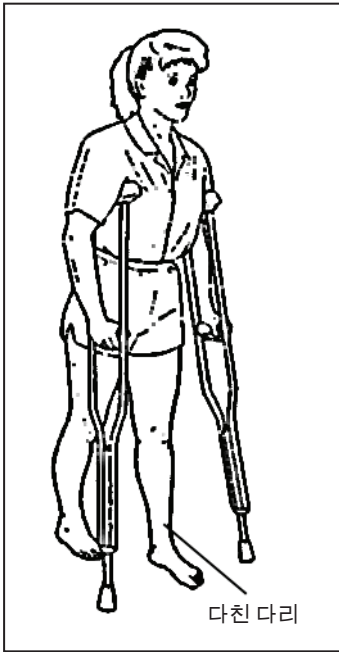
- 발이 바닥에 닿지 **않도록** 해야 합니다.
- 발이 바닥에 닿을 수 있지만 무게는 실지 **마십시오**.
- 귀하 체중 가운데 \_\_\_\_\_ 파운드 또는 \_\_\_\_\_ 퍼센트만의 힘이 바닥에 실리도록 하십시오. 귀하의 물리 치료사가 그 방법을 가르쳐드릴 것입니다.
- 통증이나 불편함이 없는 한 되도록 많은 체중이 다리에 실리도록 하십시오.

### 일어나기

- 다친 다리를 귀하 **앞쪽**으로 곧게 뻗으면서 의자의 가장자리로 끄십시오.
- 다친 쪽의 손으로 목발 두 개를 모두 잡으십시오.
- 일어나려면, **앞으로** 구부린 다음 목발과 건강한 쪽의 발을 아래로 미십시오.
- 균형을 잡으십시오.
- 목발을 하나씩 팔 아래에 놓으십시오.



얇은 자세에서 일어날 때 다친 다리에는 어떠한 무게도 실지 **마십시오**.



다친 다리

목발로써 걸을 때에는, 목발의 끝부분이 측면으로 2에서 3인치 그리고 자신의 몸보다 앞으로 1피트에 오도록 합니다.

## 앉기

- 다리 뒤쪽이 의자의 가장자리를 느낄 때까지 의자로 향하여 뒤로 이동하십시오.
- 다친 쪽의 손으로 목발을 모두 잡으십시오.
- 다른 손을 이용하여 뒤쪽으로 의자를 잡으십시오.
- 몸을 천천히 의자 안으로 낮추십시오. 이때 다친 다리에 너무 많은 체중이 실리지 않도록 조심하십시오.

## 걸기

- 다리에 실을 수 있는 체중에 관해서는 “의사의 지시” 아래에 있는 설명을 따르십시오.
- 목발의 끝부분이 측면 밖으로 약 2에서 3인치 그리고 앞으로 약 1피트 위치에 오도록 하십시오.
- 다친 다리로 앞으로 걸음을 옮기십시오.
- 건강한 다리로 다친 다리보다 더 앞으로 나가십시오. 동시에 손에 힘을 주어 누르십시오.

## 계단 오르기

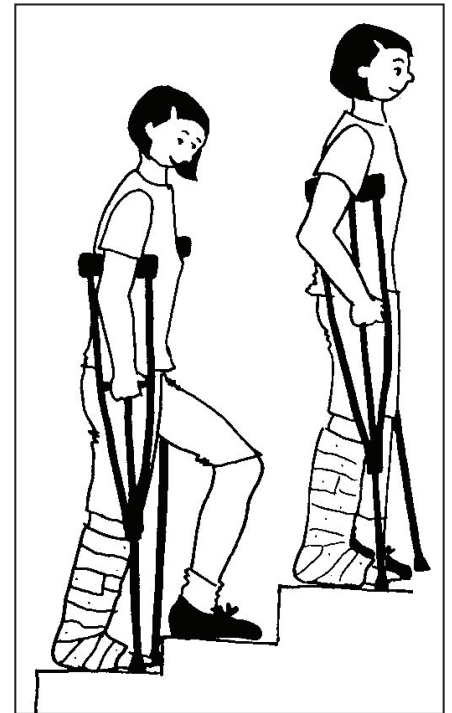
목발을 잘 사용할 수 있기 전까지는 계단을 오르지 마십시오. 그 전에 계단을 오르거나 내려야 한다면, 앉은 자세에서 엉덩이로 나아갈 수 있습니다.

계단에 난간이 있다면, 한쪽으로는 난간을 잡고 두 목발을 모두 다른 팔 아래에 놓으십시오 - 이것이 더 안전한 방법입니다.

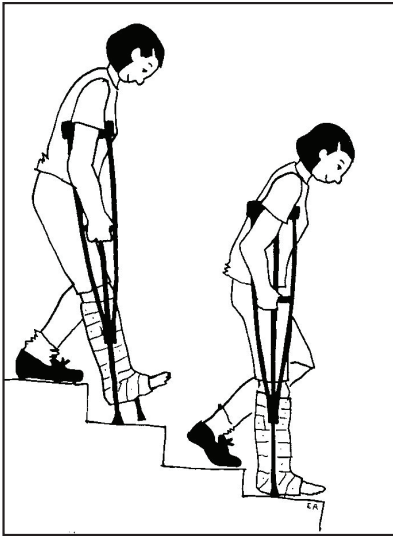
계단에서 도와주는 사람이 있다면, 그 사람은 오를 때는 귀하의 뒤쪽 그리고 내려갈 때는 앞쪽에 서야 합니다. 도와주는 사람은 귀하의 몸통과 신체를 지지해야 합니다. 귀하의 손을 잡아서 안 됩니다.

## 계단 오르기

- 목발에 몸무게를 실은 다음 건강한 다리로 올라가십시오.
- 다친 다리와 목발 끝 부분을 보조에 맞춰 위로 걸음을 옮기십시오.
- 이상을 계단마다 반복합니다.



목발로 계단을 오를 때에는 건강한 다리로써 먼저 위로 올라갑니다.



목발로 계단을 내려갈 때에는 목발 끝 부분을 아래쪽 계단에 먼저 놓으십시오.

## 계단 내려가기

- 두 목발의 끝 부분을 아래에 있는 계단에 놓으십시오.
- 다친 다리로 한 걸음 내려갑니다.
- 목발을 아래로 밀면서 건강한 다리를 천천히 내립니다.
- 이상을 계단마다 반복합니다.

## 안전 요령

- 걸을 때에는 발을 보지 마십시오. 머리를 위로 올려 가는 방향을 보십시오. 균형을 자주 체크하십시오.
- 너무 빨리 걷지 마십시오.
- 집에 있는 러그를 치우고 복도를 깨끗이 하여 미끄러지거나 넘어지지 않도록 하십시오.
- 목발의 끝 부분을 자주 청소하여 오물과 돌맹이가 없도록 하십시오. 또한 끝부분의 마모 여부도 점검하십시오.
- 카펫 위를 걸을 때에는 목발과 다친 다리를 더 높이 올려야 하는 것을 잊지 마십시오.

## 질문이 있습니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 염려되는 부분이 있으면 의사나 의료 제공자에게 연락하십시오.

물리치료사는 평일 오전 8시부터 오후 4:30까지 206-598-4830으로 연락하십시오.

주말과 휴일에는 206-598-6190으로 전화하여 주말 당직 물리치료사와의 연결을 요청하십시오.

## Crutch Walking

### *Step-by-step instructions and safety tips*

*This handout gives instructions on how to safely use crutches to help your recovery and healing.*

### Fitting Your Crutches

- Adjust your crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Make sure your elbows are slightly bent. When you walk, the pressure should be on your hands, NOT your armpits.

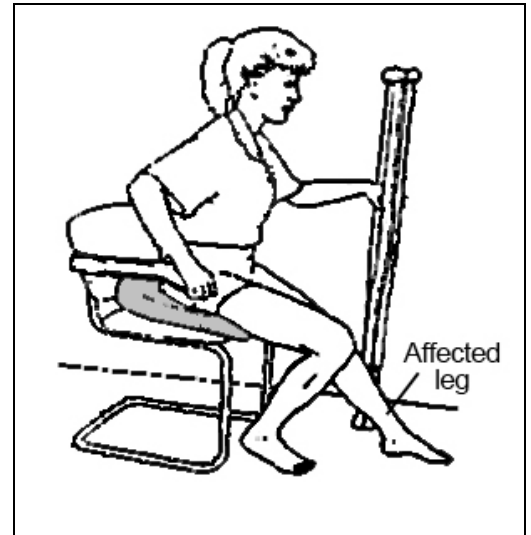
### Your Doctor's Orders

Make sure you follow the orders checked below for your affected leg:

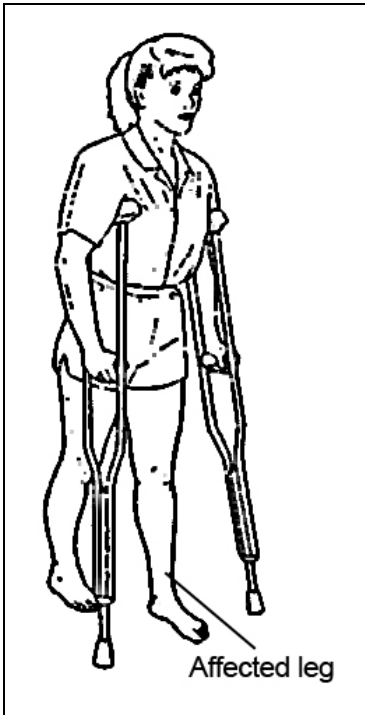
- Do **not** let your foot touch the floor.
- You may touch your foot on the ground, but do **not** put weight on it.
- Only put \_\_\_\_\_ pounds, or \_\_\_\_\_%, of your body weight on the ground. Your physical therapist will teach you how to do this.
- Put as much weight on your leg as you can without pain or discomfort.

### Standing Up

- Slide to the edge of the chair, with your affected leg straight out in front of you.
- Hold both crutches in one hand, on your affected side.
- To stand up, lean forward and push down on your crutches and your foot on your strong side.
- Check your balance.
- Put your crutches under your arms, 1 at a time.



*Do **not** put any weight on your affected leg when you stand up from sitting.*



When walking with crutches, put the crutch tips about 2 to 3 inches out to the side and about 1 foot ahead of you.

## Sitting Down

- Back up to the chair until you feel the edge of the chair seat on the back of your legs.
- Place both crutches in your hand on your affected side.
- Reach back for the chair with your other hand.
- Lower yourself slowly into the seat. Be careful not to put too much weight on your affected leg.

## Walking

- Follow the instructions under “Your Doctor’s Orders” about how much weight to put on your leg.
- Place the crutch tips about 2 to 3 inches out to the side and about 1 foot ahead of you.
- Step forward with your affected leg.
- Step forward with your strong leg, bringing it past your affected leg. At the same time, push down on the handgrips.

## Climbing Stairs

Do **not** climb stairs until you can use your crutches well. Until then, if you need to go up or down stairs, you can sit down and scoot on your bottom.

If the stairs have a railing, hold onto the railing on one side and put both crutches under the other arm – it is safer that way.

If someone is helping you on the stairs, they should stand behind you when you go up and in front of you when you come down. Your helper should support your trunk and body. They should **not** hold onto your hand.

## Going Up Stairs

- Place your weight on your crutches and step up with your strong leg.
- Bring your affected leg and your crutch tips up to the same step.
- Repeat for every stair step.



Step up with your strong leg first when going up stairs with crutches.



*Put the crutch tips on the step below first when going down stairs with crutches.*

## Going Down Stairs

- Put the tips of both crutches on the step below you.
- Step down with your affected leg.
- Push down on your crutches and slowly lower your strong leg.
- Repeat for every stair step.

## Safety Tips

- When you are walking, do not look at your feet. Keep your head up and watch where you are going. Check your balance often.
- Do not walk too fast.
- Remove throw rugs and clear walkways in your home to avoid slipping and falling.
- Clean the tips of your crutches often to make sure they are free of dirt and stones. Also check the tips for wear.
- Remember that you need to lift your crutches and your affected leg higher when you are walking on carpet.

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call Physical Therapy at 206-598-4830.

On weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the weekend Physical Therapist to be paged.