



Đi Bằng Nạng

Hướng dẫn từng bước và những lời khuyên về an toàn

Tài liệu này hướng dẫn cách sử dụng nạng an toàn để giúp quý vị phục hồi và lành vết thương.

Điều Chỉnh Nạng

- Điều chỉnh nạng cho hợp với chiều cao của quý vị. Phần trên của nạng phải thấp hơn nách quý vị từ 1 đến 2 inch.
- Nhớ chắc chắn phần khuỷu tay của quý vị hơi gập lại. Khi bước đi, sức nặng phải đặt trên bàn tay của quý vị, chứ **KHÔNG PHẢI** nách.

Lời Dặn Của Bác Sĩ

Quý vị nhớ chắc chắn làm theo những lời dặn có đánh dấu ở bên dưới cho chân bị đau của quý vị:

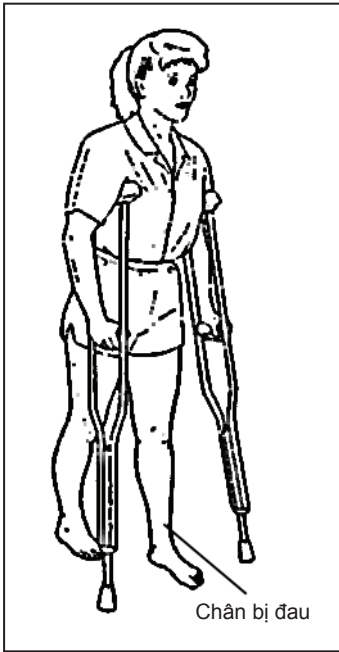
- Không được** để bàn chân chạm xuống sàn nhà.
- Quý vị có thể chạm bàn chân xuống đất, nhưng **không được** dồn sức nặng lên nó.
- Chỉ được đặt _____ pound, hoặc _____ %, trọng lượng cơ thể của quý vị xuống đất. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ chỉ cho quý vị cách làm điều này.
- Đặt sức nặng của quý vị lên chân đau đến mức quý vị có thể chịu được mà không cảm thấy bị đau hoặc khó chịu.

Đứng Lên

- Nhích dần ra mép ghế, duỗi thẳng chân bị đau ra phía trước quý vị.
- Giữ cả đôi nạng bằng một tay, ở phía bên bị đau.
- Để đứng lên, hãy rướn người về phía trước và ấn xuống đôi nạng và bên bàn chân lành của quý vị.
- Để ý sự thẳng bằng.
- Đưa nạng vào dưới cánh tay, từng cái một.



Không được dồn sức nặng lên chân đau khi quý vị đứng lên từ tư thế đang ngồi.



Khi đi bằng nạng, đặt đầu nạng dang ra hai bên khoảng từ 2 đến 3 inch và khoảng 1 foot ở trước mặt quý vị.

Ngồi Xuống

- Lùi về phía ghế ngồi cho đến khi quý vị cảm thấy mép ghế đung vào phía sau chân của quý vị.
- Đặt cả hai cây nạng vào một tay ở phía bên bị đau.
- Dùng tay kia vịn xuống ghế.
- Từ từ hạ thấp người để ngồi vào ghế. Cẩn thận đừng dồn quá nhiều sức nặng lên chân bị đau.

Đi Bộ

- Làm theo những chỉ dẫn trong phần “Lời Dặn Của Bác Sĩ” về sức nặng có thể đặt lên chân của quý vị.
- Đặt đầu nạng dang ra hai bên khoảng từ 2 đến 3 inch và khoảng 1 foot ở trước mặt quý vị.
- Bước tới trước bằng chân bị đau.
- Bước tới trước bằng chân lành, đưa qua chân bị đau. Đồng thời, đè xuống phần tay cầm.

Lên Cầu Thang

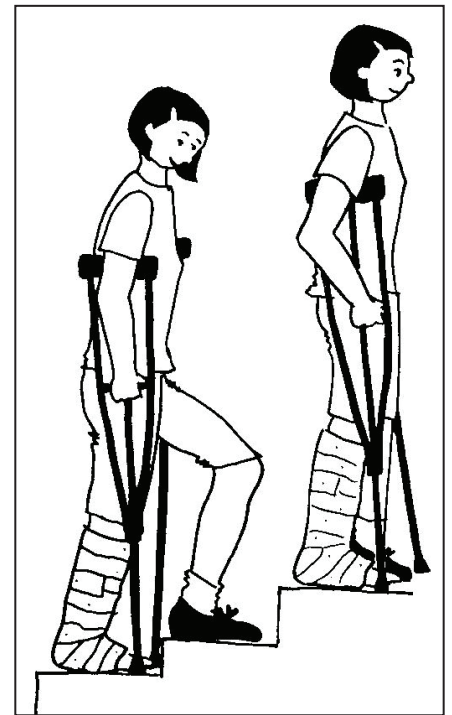
Không được bước lên cầu thang cho đến khi quý vị có thể quen sử dụng nạng. Cho đến lúc đó, nếu quý vị cần lên hay xuống cầu thang, quý vị có thể ngồi xuống và lét bằng hông.

Nếu cầu thang có thanh vịn, hãy vịn vào thanh vịn ở một bên và đặt cả hai cái nạng dưới cánh tay bên kia – cách đó an toàn hơn.

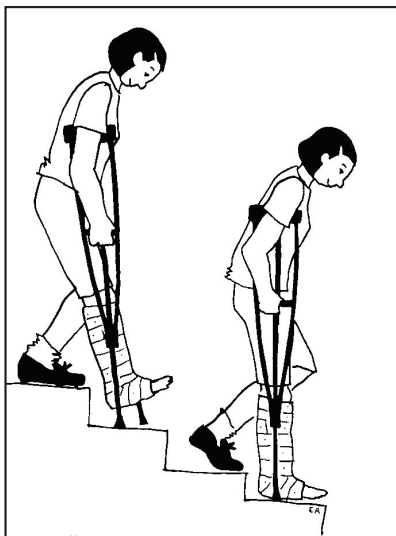
Nếu có người giúp quý vị lên xuống cầu thang, họ phải đứng ở sau lưng quý vị khi quý vị đi lên và ở trước mặt quý vị khi quý vị đi xuống. Người giúp quý vị phải đỡ lấy thân mình của quý vị. Họ **không nên** nắm tay quý vị.

Đi Lên Cầu Thang

- Đặt sức nặng của quý vị lên đôi nạng và bước lên bằng chân lành.
- Kéo chân bị đau và nạng lên cùng bậc thang đó.
- Lập lại giống như vậy cho mỗi bậc thang.



Khi đi lên cầu thang bằng nạng phải bước lên bằng chân lành trước.



Khi đi xuống cầu thang bằng nạng phải nhớ đặt đầu nạng trên bậc thang ở dưới trước.

Đi Xuống Cầu Thang

- Đặt cả hai đầu nạng lên bậc thang ở dưới quý vị.
- Bước xuống bằng chân bị đau.
- Đè xuống đôi nạng và từ từ bước bằng chân lành xuống.
- Lập lại giống như vậy cho mỗi bậc thang.

Những Lời Khuyên Về An Toàn

- Khi quý vị bước đi, đừng nhìn xuống bàn chân. Hãy ngẩng đầu lên và quan sát hướng quý vị đang đi. Thường xuyên để ý sự thẳng bằng.
- Đừng đi quá nhanh.
- Hãy dời những tấm thảm nhỏ và dọn dẹp các lối đi trong nhà của quý vị để tránh bị trượt chân và té ngã.
- Thường xuyên lau sạch đầu nạng để chắc chắn chúng không có bụi và các mẫu đá dính vào đó. Đồng thời hãy xem lại đầu nạng xem có bị mòn hay không.
- Nhớ là quý vị cần phải nâng nạng và chân đau của quý vị lên cao hơn khi bước đi trên thảm.

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều, gọi ban Vật Lý Trị Liệu ở số 206-598-4830.

Những ngày cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206-598-6190 và yêu cầu chuyển đến chuyên viên Vật Lý Trị Liệu nào trực vào ngày cuối tuần.

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.

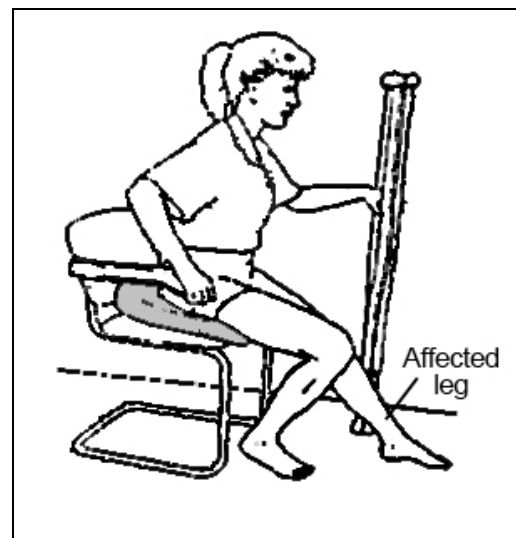
Your Doctor's Orders

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

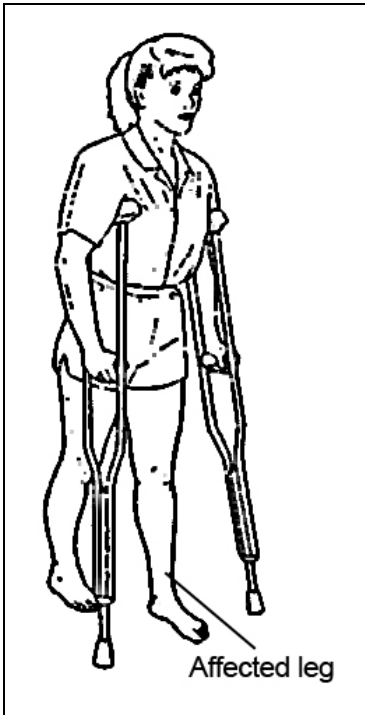
- Do **not** let your foot touch the floor.
- You may touch your foot on the ground, but do **not** put weight on it.
- Only put _____ pounds, or _____%, of your body weight on the ground. Your physical therapist will teach you how to do this.
- Put as much weight on your leg as you can without pain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