



Ходьба на костылях

Подробные инструкции и меры предосторожности

В настоящей брошюре приводятся инструкции о том, как правильно пользоваться костылями, для того чтобы ускорить процесс выздоровления и восстановления.

Подгонка костылей

- Установите нужную длину костылей в соответствии с вашим ростом. Костыль должен заканчиваться на 1 или 2 дюйма (2,5-5 см) ниже подмышки.
- Руки у вас должны быть слегка согнуты в локтях. При ходьбе вы должны опираться на кисти рук, а НЕ на подмышки.

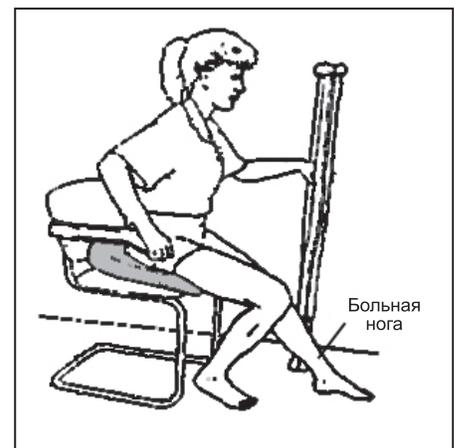
Назначения вашего врача

Вы обязательно должны выполнять назначения врача в отношении больной ноги:

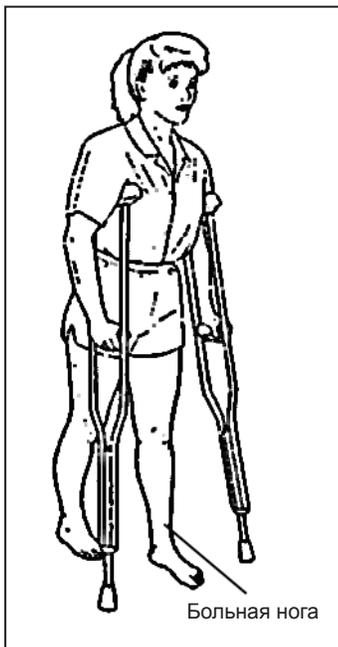
- Стопа **не** должна касаться пола.
- Вы можете касаться стопой пола, **но** не опираться на ногу.
- Нагрузка может быть _____ фунтов или _____% веса вашего тела. Ваш физиотерапевт научит вас, как это правильно делать.
- Опирайтесь на ногу настолько, на сколько можете, не вызывая при этом боли или дискомфорта.

Как правильно вставить

- Сдвиньтесь на край стула. Больная нога должна находиться прямо перед вами.
- Держите оба костыля в одной руке со стороны больной ноги.
- Наклонитесь вперед и вставайте, опираясь на костыли и здоровую ногу.
- Примите устойчивое положение.
- По поставьте костыль од 1, а затем под другую руку.



Не опирайтесь на больную ногу, когда вы встаёте из сидячего положения



При ходьбе на костылях концы костылей следует ставить немного в сторону (на 2-3 дюйма или 5-8 см) и перед собой на расстояние 1 фут (30 см).

Принятие сидячего положения

- Приближайтесь спиной к стулу, пока не почувствуете ногами край стула.
- Возьмите оба костыля в одну руку со стороны больной ноги.
- Второй рукой возьмитесь за стул.
- Медленно опускайтесь на стул. Следите за тем, чтобы не опираться слишком сильно на больную ногу.

Ходьба

- Выполняйте инструкции врача в разделе «Назначения вашего врача» в отношении нагрузки на ногу.
- Поставьте концы костылей немного в сторону (на 2-3 дюйма или 5-8 см) и впереди перед собой на расстояние 1 фут (30 см).
- Сделайте шаг вперед больной ногой.
- Сделайте шаг вперед здоровой ногой и поставьте её впереди больной ноги. Одновременно опирайтесь на ручки костылей.

Ступеньки

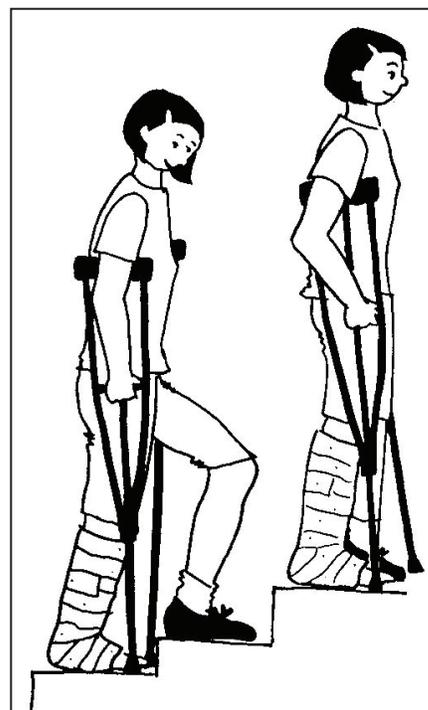
Не поднимайтесь по ступенькам, пока не научитесь хорошо пользоваться костылями. Вместо этого вы можете садиться на ступеньки и таким образом съезжать по ним вниз или подниматься вверх.

Если у лестницы есть перила, держитесь за них с одной стороны и поставьте оба костыля под одну руку – это безопаснее.

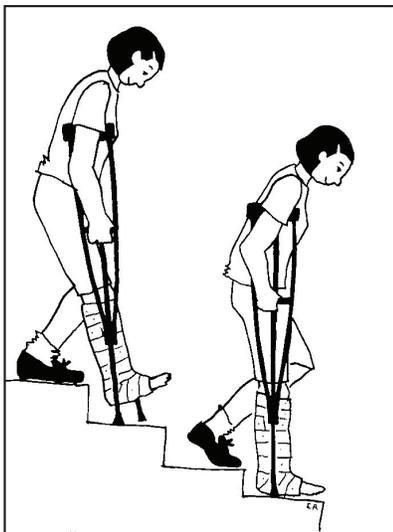
Если вам кто-то помогает спускаться или подниматься по лестнице, попросите вашего помощника встать сзади, когда вы поднимаетесь вверх, и впереди, когда вы спускаетесь вниз. Он должен поддерживать ваш корпус и тело. Он **не** должен держать вас за руку.

Подъём наверх

- Опираясь на костыли, сделайте шаг наверх здоровой ногой.
- Подтяните больную ногу и концы костылей на ту же ступеньку.
- Повторяйте то же самое с каждой ступенькой.



При поднятии по лестнице на костылях делайте первый шаг здоровой ногой.



При спускании по лестнице сначала ставьте на нижнюю ступеньку костыли.

Спускание вниз

- Поставьте концы обеих костылей на ступеньку, которая находится ниже вас.
- Сделайте шаг вниз больной ногой.
- Опирайтесь на костыли и постепенно опускайте здоровую ногу.
- Повторяйте то же самое с каждой ступенькой.

Советы по безопасности

- Не смотрите себе под ноги при ходьбе. Не опускайте голову вниз, держите её прямо и смотрите, куда вы идёте. Часто проверяйте устойчивость положения.
- Не идите слишком быстро.
- Уберите коврики и предметы на полу там, где вы ходите в доме, чтобы не поскользнуться и не упасть.
- Регулярно очищайте концы костылей от грязи и камней. Также проверяйте их на предмет износа.
- Помните о том, что на ковровом покрытии вам нужно выше поднимать костыли и больную ногу.

Вопросы?

Очень важно, чтобы вы получили ответы на ваши вопросы. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

В рабочие дни с 8:00 до 16:30 звоните в отделение физиотерапии по телефону 206-598-4830.

В выходные и праздники звоните по телефону 206-598-6190 и просите, чтобы вызвали дежурного физиотерапевта.

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.

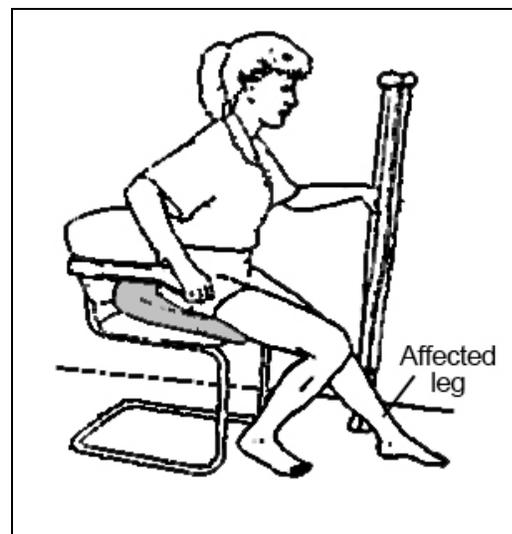
Your Doctor's Orders

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

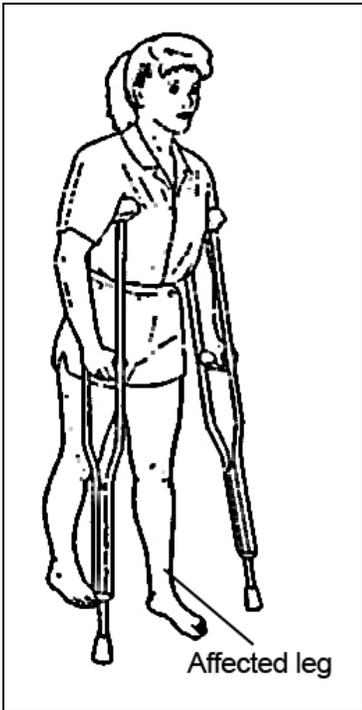
- Do **not** let your foot touch the floor.
- You may touch your foot on the ground, but do **not** put weight on it.
- Only put _____ pounds, or _____%, of your body weight on the ground. Your physical therapist will teach you how to do this.
- Put as much weight on your leg as you can without pain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

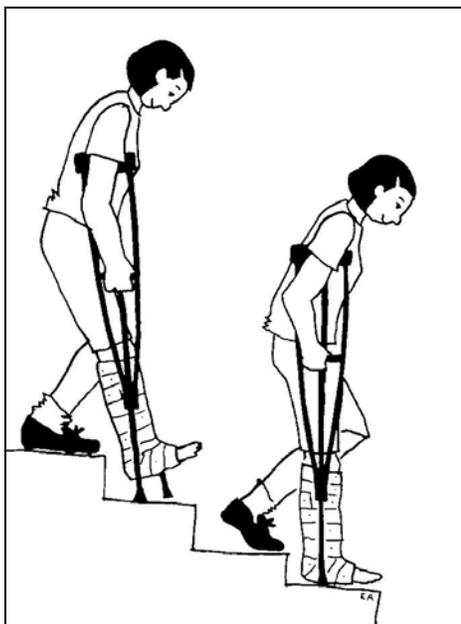
If someone is helping you on the stairs, they should stand behind you when you go up and in front of you when you come down. Your helper should support your trunk and body. They should **not** hold onto your hand.

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.