

# Đi lại bằng nạng

## Crutch Walking

### Using Your Crutches Safely

#### Crutches

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

#### Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

#### Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.

### Sử dụng nạng An toàn

#### Nạng

- Điều chỉnh nạng sao cho phù hợp với chiều cao của quý vị. Phần cao nhất của nạng nên thấp hơn nách 1 đến 2 inch.
- Hãy chắc chắn là phần đệm lót và tay nắm ở đúng vị trí.
- Vệ sinh đầu nạng để đảm bảo không có bụi bẩn và đá.

#### Phòng ngừa Té ngã

- Giữ đầu nạng cách cạnh bàn chân của quý vị khoảng 2 đến 3 inch (7,5 centimet) để không vấp ngã.

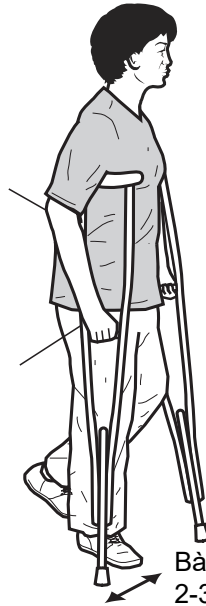
- Đi giày dép hỗ trợ có đế chống trượt. Không đi giày lười (không có dây thắt).
- Dọn thảm trang trí trong nhà để tránh bị ngã.
- Nhấc nạng và chân bị thương cao hơn khi đi lại trên thảm trải sàn so với khi đi lại trên sàn gạch hoặc sàn nhẵn.

#### Đi lại An toàn

- Dùng bàn tay nâng đỡ cơ thể chứ không dùng nách.
- Giữ khuỷu tay sát vào hai bên cơ thể và hơi gập lại.
- Không đi lại quá nhanh.
- Giữ đầu ngẩng cao và nhìn về phía trước khi đi lại. Không nhìn xuống bàn chân.
- Thường xuyên kiểm tra thăng bằng.

Hơi gập khuỷu tay  
Slight bend in the elbow

Trọng lượng cơ thể dồn vào hai bàn tay  
Weight goes on the hands

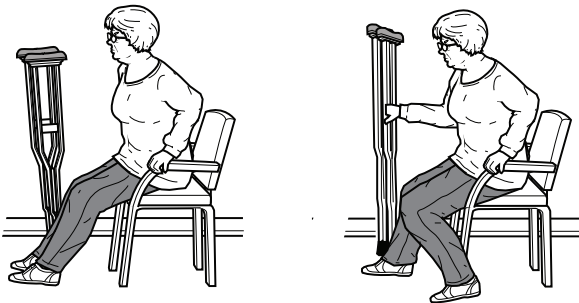


Bàn chân cách nạng 2-3 inch  
Foot and crutch 2 to 3 inches apart

## The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

## Standing Up

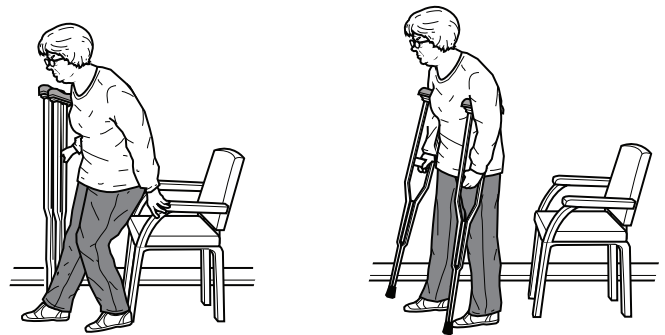


1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

## Yêu cầu của bác sĩ hoặc nhà trị liệu đối với chân bị thương của quý vị là (chỉ thực hiện các mục được đánh dấu):

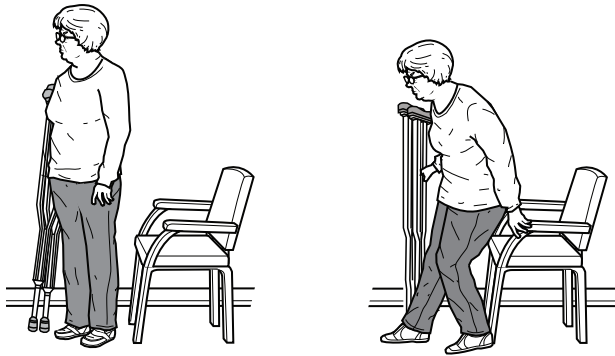
- Không để bàn chân chạm sàn khi đang đứng hoặc đi lại.
- Chạm nhẹ ngón chân lên sàn để giúp thăng bằng nhưng không dồn trọng lượng cơ thể lên đó.
- Chạm nhẹ bàn chân lên sàn để giúp thăng bằng nhưng không dồn trọng lượng cơ thể lên đó.
- Dồn trọng lượng cơ thể lên chân ở mức quý vị có thể thoải mái chịu được.
- Dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân.

## Đứng lên



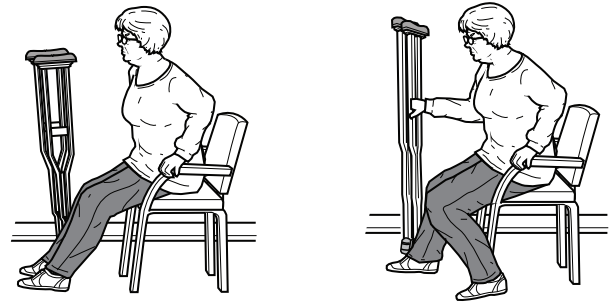
1. Giữ cả hai nạng bên phía bị thương.
2. Trượt người sang mép ghế.
3. Nghiêng người về phía trước và đè lên tay vịn của ghế ở bên còn khỏe để đứng lên.
4. Kiểm tra thăng bằng. Làm theo hướng dẫn về mức trọng lượng cơ thể dồn lên chân bị thương.
5. Đặt nạng bên dưới nách.

## Sitting Down



1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

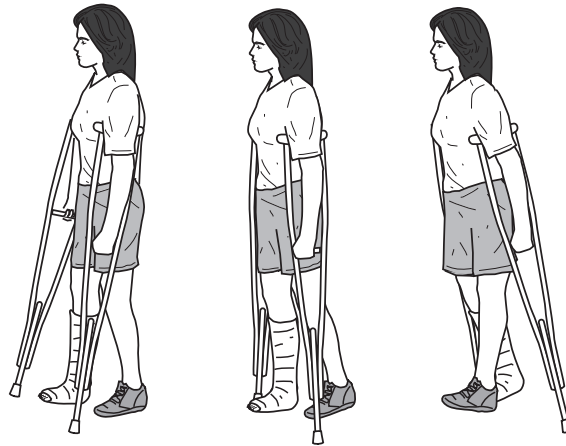
## Ngồi xuống



1. Dựa lưng vào ghế cho đến khi quý vị cảm nhận được ghế chạm vào bắp chân.
2. Giữ cả hai nạng bằng bàn tay ở bên bị thương.
3. Dùng tay còn lại với ra ghế ở phía sau.
4. Từ từ ngồi xuống ghế, gập ở hông.

## Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



## Đi lại bằng nạng

1. Đặt nạng bên dưới nách và ép sát hai bên cơ thể. Không dồn trọng lượng cơ thể lên nách.
2. Đưa nạng ra phía trước khoảng 12 inch (30 centi-mét).
3. Di chuyển đều chân bị thương bằng nạng, đè lên phần tay nắm khi bước đi. **Chỉ dồn phần trọng lượng cơ thể được cho phép lên bên chân bị thương.**
4. Kết thúc bước đi bằng cách đưa chân khỏe lên trước.

## Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

### Going Upstairs

1. Have someone stand behind you to help you as needed.
2. Keep the crutches on the stair you are standing.
3. Support your weight between your crutches.
4. Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
5. Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



## Cầu thang

- Không cố leo cầu thang hoặc vỉa hè cho đến khi quý vị có thể sử dụng nạng thành thạo.
- Để giữ an toàn, quý vị có thể ngồi xuống và dùng mông leo lên và leo xuống các bậc thang nếu cần.
- Nếu quý vị có tay vịn, hãy cắp cả hai nạng bằng một cánh tay và bám vào tay vịn cho an toàn.

### Đi lên Cầu thang

- Có tay vịn  
With Rail
- 
1. Nhờ ai đó đứng phía sau quý vị để trợ giúp nếu cần.
  2. Giữ nạng trên bậc quý vị đang đứng.
  3. Dồn trọng lượng cơ thể vào giữa hai bên nạng.
  4. Nhấc chân còn khỏe lên bậc thang tiếp theo. Để chân bị thương kéo theo phía sau.
  5. Đứng thẳng chân còn khỏe lên và nhấc nạng và chân bị thương lên.

## Going Downstairs

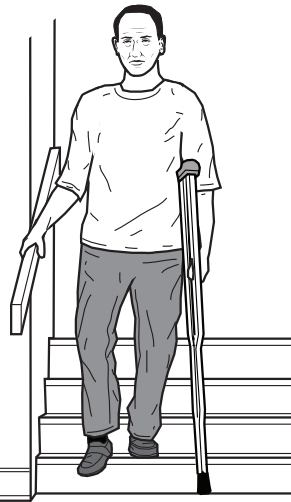
1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.

Không có tay vịn  
Without Rail



## Đi xuống Cầu thang

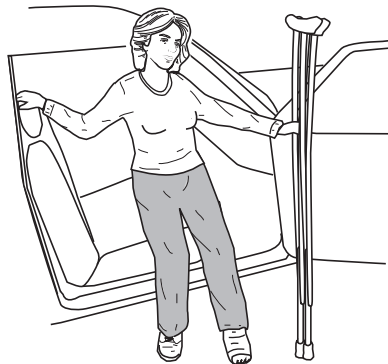
Có tay vịn  
With Rail



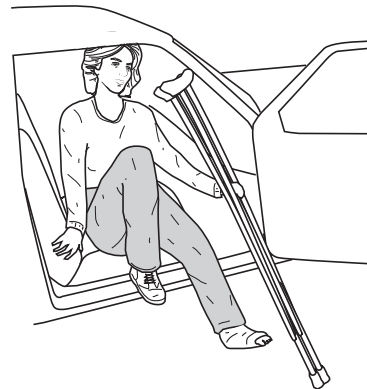
1. Đặt cả hai nạng ở bậc thang thấp hơn trong khi đưa chân bị thương ra phía trước.
2. Đồn trọng lượng cơ thể vào giữa hai bên nạng.
3. Hạ chân còn khỏe xuống bậc thang thấp hơn.

## Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



## Vào trong Ô tô



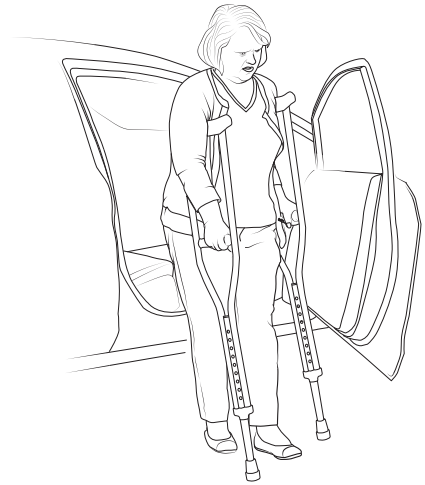
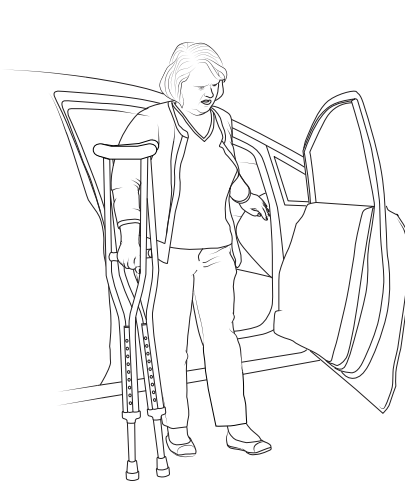
1. Nhờ ai đó mở cửa và kéo ghế lại phía sau hết mức có thể.
2. Dựa lưng ra phía sau cho đến khi quý vị cảm nhận được mép ghế. Dùng một tay tóm lấy ghế và tay còn lại nắm tay nắm cửa nạng.
3. Nghiêng đầu để tránh bị đụng đầu. Đứng lên hoặc ngồi xuống bằng chân còn khỏe để đỡ trọng lượng cơ thể.
4. Để ngồi xuống, đặt gót chân bên còn khỏe lên khung xe và đẩy lùi về phía sau. Di chuyển ngang trên ghế cho đến khi có thể nhắc chân bị thương vào trong xe.

## Getting Out of a Car



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

## Ra khỏi Ô tô



1. Mở cửa và đẩy ghế ra phía sau hết mức có thể. Dùng một tay đưa cả hai nạng ra ngoài xe.
2. Bám vào ghế và chậm rãi quay người về phía cửa.
3. Cẩn thận đưa cả hai bàn chân ra khỏi xe. Bám vào khung cửa hoặc ghế bằng một tay và tay còn lại nắm tay nắm của nạng. Nghiêng đầu để tránh bị đụng đầu.
4. Chậm rãi đứng lên bằng chân còn khỏe để đỡ trọng lượng cơ thể. Đưa nạng xuống dưới cả hai bên nách.