

지팡이 사용

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.
2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.



4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.



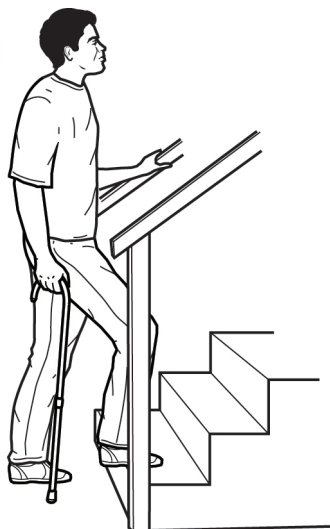
지팡이를 사용해 걷기

1. 일어난 상태에서 지팡이의 손잡이가 손목 높이에 오도록 지팡이 길이를 조절합니다.
2. 지팡이를 성한 다리 옆에 잡습니다. 다만 물리 치료사가 달리 지시한 경우는 예외입니다.
3. 우선 다친 다리 또는 약한 다리에 지팡이를 사용하여 발을 딛는 것부터 시작하되, 다리와 지팡이가 함께 움직이도록 합니다.
4. 성한 다리로 한 발을 디며 다치거나 약한 다리 및 지팡이 앞에 놓습니다.

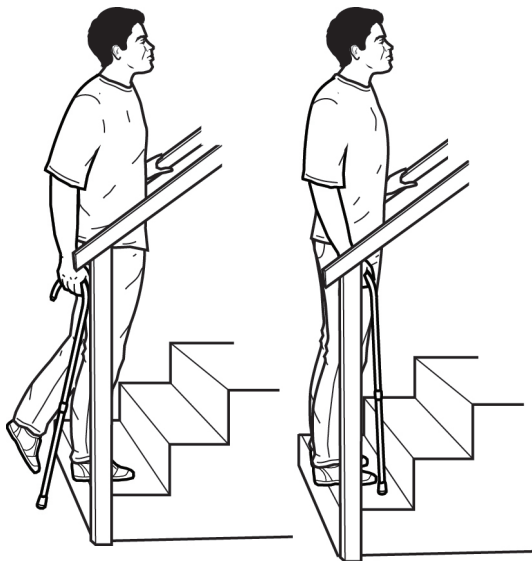
Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.



2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.



지팡이로 층계 오르기

여유를 가지고 천천히 움직이십시오. 처음에는 다른 사람에게 뒤에 서서 붙잡아 달라고 도움을 요청합니다.

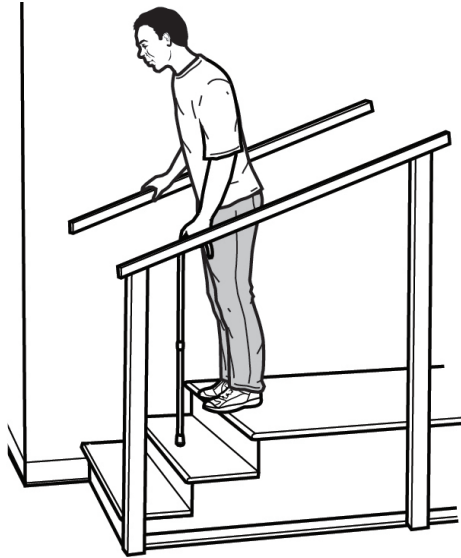
1. 지팡이를 잡지 않은 손으로 난간을 잡습니다. 우선 성한 다리를 첫 번째 층계에 올립니다.

2. 다치거나 약한 다리와 지팡이를 한꺼번에 같은 층계로 올립니다. 다리와 지팡이가 서로 함께 줄을 맞춰 움직이도록 해야 합니다.

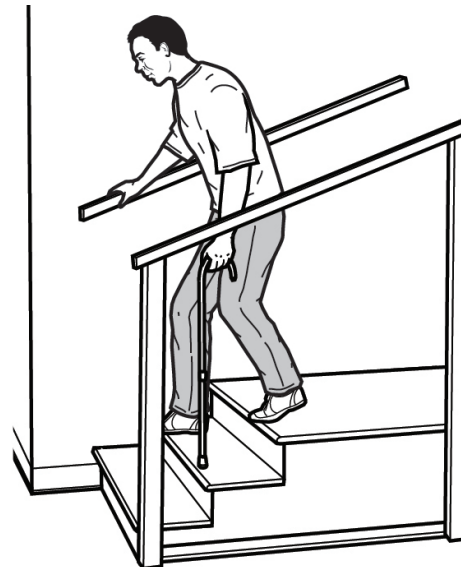
Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.
3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.



지팡이로 층계 내려가기

여유를 가지고 천천히 움직이십시오. 처음에는 다른 사람에게 앞에 서서 도와달라고 요청합니다.

1. 층계 가까이 발을 딛고 선 다음 지팡이를 첫 번째 내려가는 층계에 놓습니다.

2. 우선 다치거나 약한 다리부터 내려갑니다.성한 다리로 같은 층계를 밟습니다.

3. 층계 맨 마지막 단에 도착할 때까지 반복합니다.

When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “**Up with the good and down with the bad**”.

층계를 오르내릴 때 지팡이를 사용하는 경우, “올라갈 때는 안 다친 쪽 먼저, 내려갈 때는 다친 쪽 먼저”의 순서를 기억하면 좋습니다.

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

문의 사항이나 우려 사항이 있으면 의사, 간호사 또는 치료사와 상담하시기 바랍니다.