

استخدام المشاية

Using a Walker

Walking with a walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



السير باستخدام المشاية

1. ارفع المشاية وضعها على مسافة مريحة أمامك مع جعل قوائمها الأربعة على الأرض. وغالباً ما تكون هذه المسافة مساوية لطول الذراع.

2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



2. حرك الساق المصابة أو الضعيفة أولاً باتجاه المشاية. إذا كانت قد أُجريت لك جراحة في كلا الساقين، فاستخدم أي من الساقين لبدء السير.

3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



3. ثم انتقل خطوة بالساق السليمة، مع تقديمها على الساق المصابة أو الضعيفة.

4. Repeat steps 1 to 3.

4. كرّر الخطوات من 1 إلى 3.

Safety tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

نصائح حول السلامة

- تجنب الاقتراب الشديد من المشاية كي لا تفقد توازنك. ينبغي أن تكون هناك مسافة بينك وبين المشاية طوال الوقت.
- ارفع رأسك وانظر للأمام مباشرة. لا تنظر إلى قدميك. حيث إن ذلك سيسبب لك مزيداً من الإرهاق وقد تصطدم بشيء ما.
- احرص على السير ببطء.

Sitting with a walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



الجلوس باستخدام المشاية

1. تراجع للخلف ببطء وصولاً إلى الكرسي أو السرير أو المراض حتى تشعر بأي منها خلف ساقيك.

2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



2. اترك المشاية بيد واحدة وأمسك بالأخرى السرير أو ذراعي الكرسي أو مقعد المراض، مع تحريك الساق المصابة أو الضعيفة للأمام.

3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



3. اخفض جسمك ببطء إلى المقعد بالانحناء للأمام والإبقاء على الساق المصابة أو الضعيفة مستقيمة أمامك. تحرك ببطء بحيث لا تهبط بثقلك على الكرسي.

4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



4. إذا كانت قد أجريت لك جراحة في كلا الساقين، فضع كلا اليدين على ذراعي الكرسي أو السرير أو مقعد المراحيض. اخفض جسمك إلى المقعد وحرك كلا الساقين للأمام ببطء. لا تهبط بثقلك على الكرسي.

Stairs with a walker

Do not use your walker on stairs unless your physical therapist has instructed you and practiced this with you. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

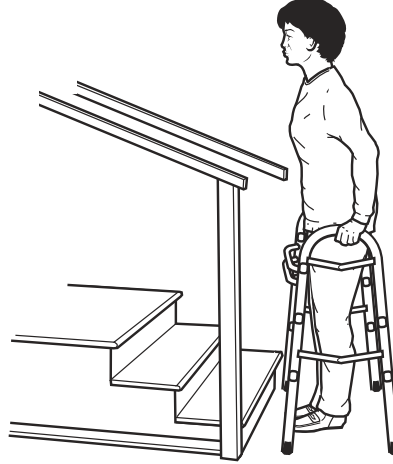
استخدام المشاية على السلالم

لا تستخدم المشاية على السلم ما لم يكن أخصائي العلاج الطبيعي قد نصحك بذلك وقام بتدريبك عليه. اطلب من أحد الأشخاص مساعدتك في صعود السلم حتى تعتاد على استخدام المشاية.

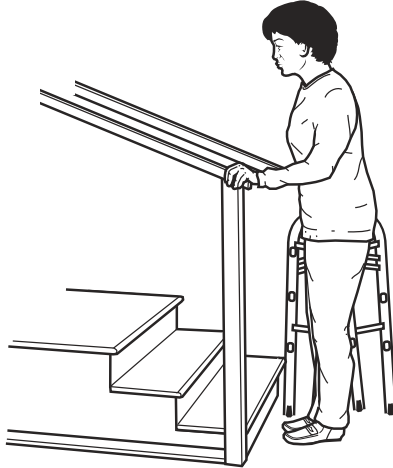
Going up stairs with a walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

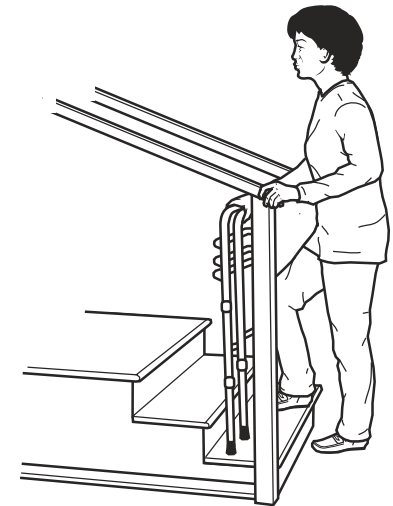
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



صعود السلم بالمشاية

عند صعود السلم، ابدأ بالساق السليمة عند الصعود، وابدأ بالساق المصابة أو الضعيفة عند النزول. **الصعود بالسليمة والنزول بالمصابة.** وعند صعود السلم ونزوله باستخدام المشاية، ينبغي توافر درابزين قوي.

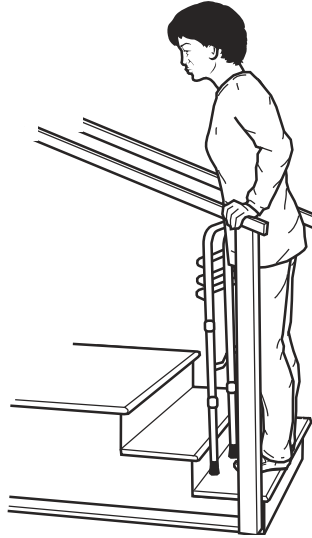
1. تحرك إلى السلم وضع قدميك على بعد ست بوصات من الدرجة الأولى.

2. قم بطي المشاية وأمسكها بيد واحدة. ضع يدك الأخرى على الدرابزين.

3. ارفع المشاية المطوية وضعها في نهاية الدرجة. اصعد أولاً بالساق السليمة.

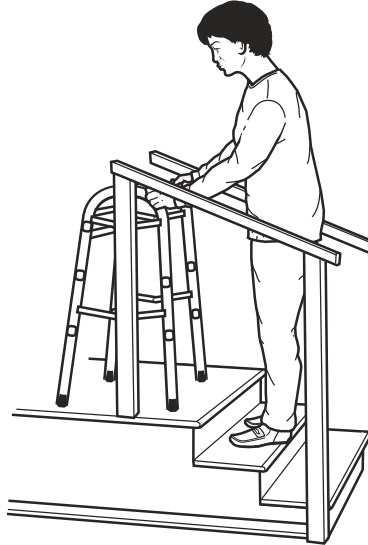
4. Bring up your injured or weak leg.

4. ارفع الساق المصابة أو الضعيفة.



5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.

5. ابسط المشاية أعلى السلم وضعها على الأرض. تأكد من سماع صوت المشاية وهي تستقر في الموضع المؤمن. ضع كلتا يديك على المشاية.



6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.

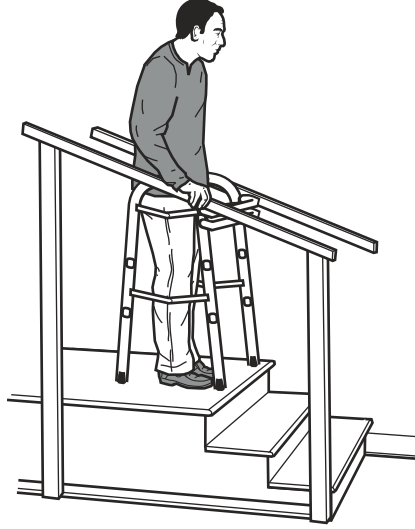
6. تحرك لأعلى بالساق السليمة، ثم ارفع الساق المصابة أو الضعيفة.



Going down stairs with a walker

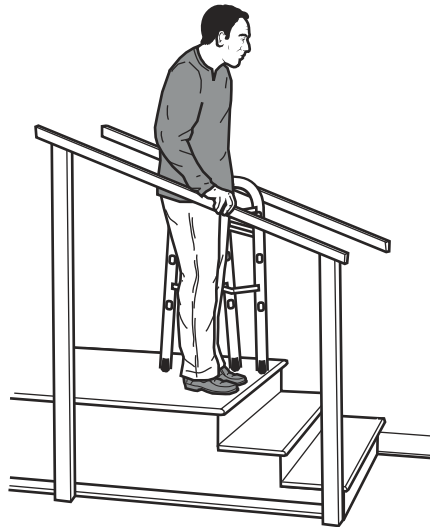
نزول السلم باستخدام المشاية

1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



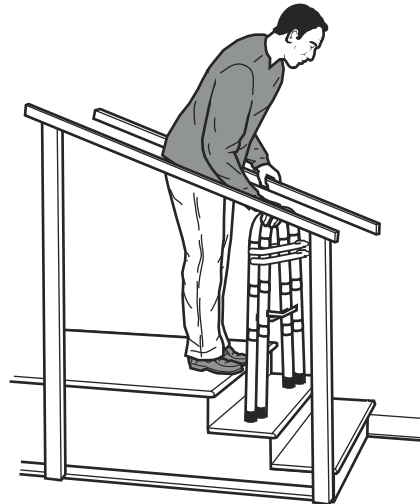
1. قم بالمشي حتى السلالم وضع المشاية على بعد بوصتين تقريباً من أعلى درجة.

2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



2. قم بطي المشاية وأمسكها بيد واحدة. ضع يدك الأخرى على الدرابزين.

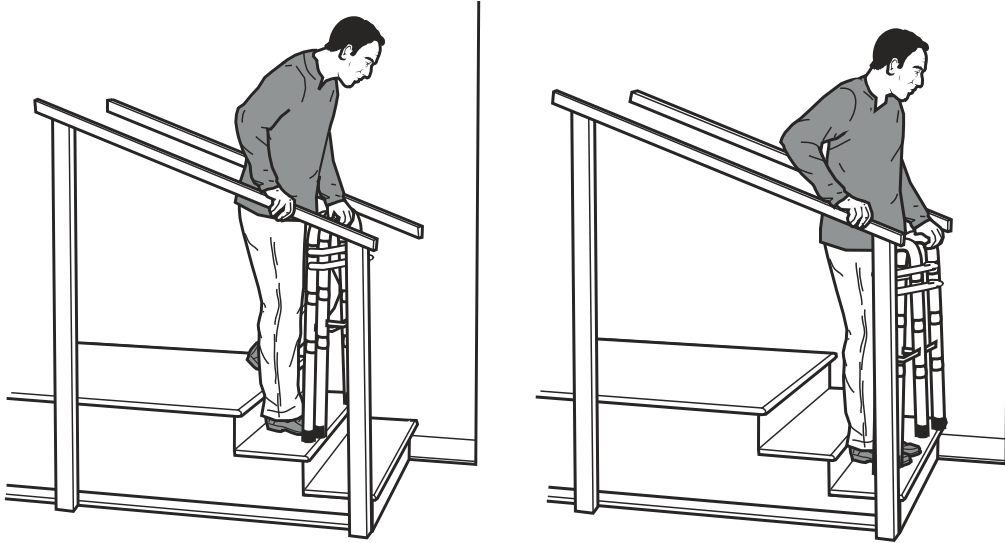
3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.



3. ضع المشاية المطوية لأسفل بالقرب من الحافة الأمامية للدرجة الأولى.

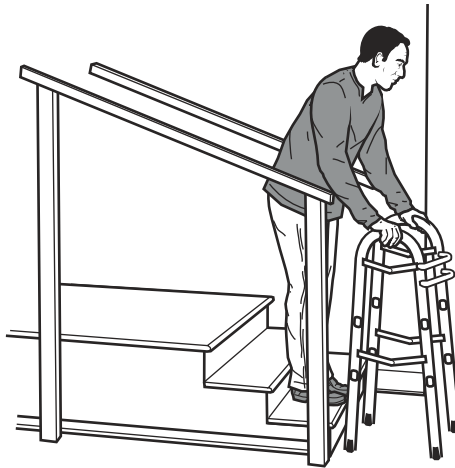
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.

4. تحرك لأسفل أولاً بالساق المصابة أو الضعيفة، ثم اخفض الساق السليمة.



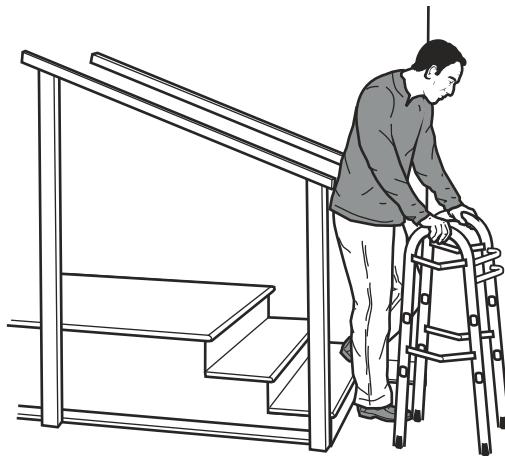
5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.

5. أسفل السلم، ابسط المشاية وضعها على الأرض. تأكد من سماع صوت المشاية وهي تستقر في الموضع المؤمن.



6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.

6. ضع كلتا يديك على المشاية. تحرك لأسفل أولاً بالساق المصابة أو الضعيفة ثم تحرك بالساق السليمة.



Going up a curb with a walker

Forward Method

- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



صعود الرصيف باستخدام المشاية

الطريقة الأمامية

- تحرك إلى الرصيف.
- ضع قوائم المشاية الأربعة أعلى الرصيف.
- اضغط لأسفل بشكل مستقيم على المشاية عند الصعود بالساق السليمة.
- اصعد بالساق المصابة أو الضعيفة.

Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



الطريقة الخلفية

- تحرك إلى الرصيف واستدر بحيث يكون ظهرك للرصيف.
- اصعد على الرصيف بالساق السليمة.
- اصعد على الحاجز بالساق المصابة أو الضعيفة.
- ارفع المشاية وضع قوائمها الأربعة على الرصيف.
- استدر للخلف بحذر.

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.



النزول من على الرصيف باستخدام المشاية

تجنب مطلقاً النزول من على الرصيف بالجانب الخلفي.

- تحرك إلى حافة الرصيف.
- ضع قوائم المشاية الأربعة على الأرض.
- انزل بالساق المصابة أو الضعيفة، ثم الساق السليمة.

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

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.