

Использование ходунков

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.



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.



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



4. Repeat steps 1 to 3.

Как передвигаться с ходунками

1. Поднимите ходунки и поставьте их всеми четырьмя ножками на пол на удобном расстоянии перед собой. Чаще всего это расстояние равно длине вытянутой руки.

2. Сначала поднесите к ходункам травмированную или ослабленную ногу. Если вы перенесли хирургическую операцию на обеих ногах, начинайте движение с любой ноги.

3. Затем сделайте шаг здоровой ногой, поставив ее перед травмированной или ослабленной ногой.

4. Повторите пункты 1–3.

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.**

Правила безопасности

- **Не ставьте ногу слишком близко к ходункам, чтобы не потерять равновесие.** Между вами и ходунками всегда должно быть небольшое расстояние.
- **Ваша голова должна быть приподнята, а взгляд направлен вперед.** Не смотрите себе под ноги. Так вы скорее устанете и можете натолкнуться на что-нибудь.
- **Идите медленно.**

Sitting with a walker

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



Как садиться с ходунками

1. **Медленно** подходите спиной к креслу, кровати или унитазу, пока не коснетесь их задней поверхностью ног.

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. Уберите одну руку с ходунков и положите ее на кровать, ручку кресла или сиденье унитаза, подвиньте травмированную или ослабленную ног немного вперед.

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. **Медленно** опуститесь на сиденье, наклонившись вперед и вытянув травмированную или ослабленную ногу перед собой. Присаживайтесь медленно, чтобы не плюхнуться в кресло под тяжестью своего веса.

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. Если вы перенесли операцию на обеих ногах, обопритесь о ручки кресла, кровать или стульчак обеими руками. Опуститесь на сиденье и медленно вытяните обе ноги вперед. Не плюхайтесь в кресло.

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.

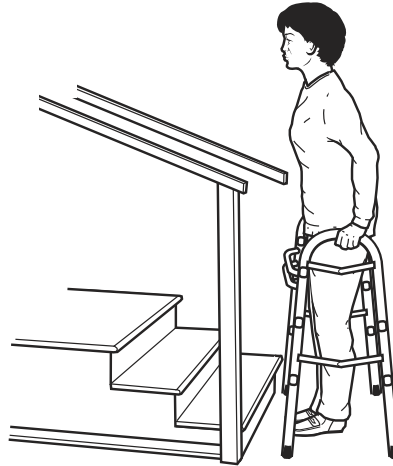
Как передвигаться по лестнице с ходунками

Не пользуйтесь ходунками на лестнице, пока ваш физиотерапевт не обучит вас этому и не попрактикуется вместе с вами. Попросите кого-нибудь помочь вам, пока вы не научитесь пользоваться ходунками на лестнице.

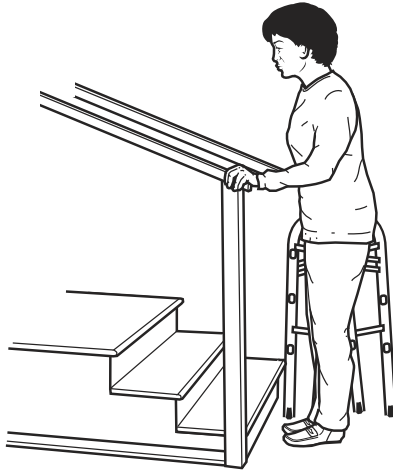
Going up stairs with a walker

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.

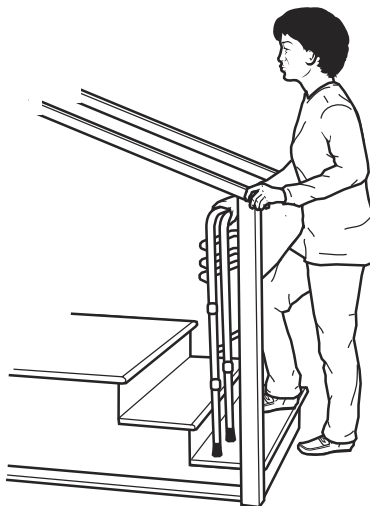
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



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.



Как подниматься по лестнице с ходунками

При подъеме по лестнице начинайте движение со здоровой ноги, а при спуске — с травмированной или ослабленной.

Вверх со здоровой ноги, вниз — с больной. Для подъема и спуска с

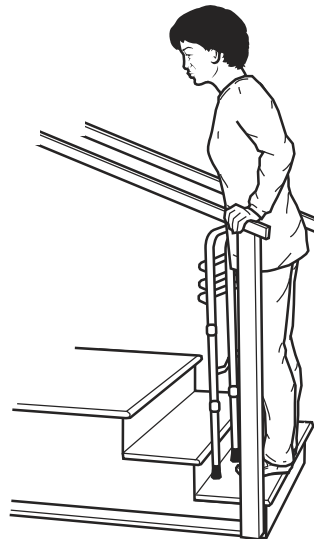
ходунками лестница должна быть оборудована прочными перилами.

1. Подойдите к лестнице так, чтобы расстояние от ваших ног до первой ступеньки составляло примерно 15 см (6 дюймов).

2. Сложите ходунки и возьмите их в одну руку. Второй рукой возьмитесь за перила.

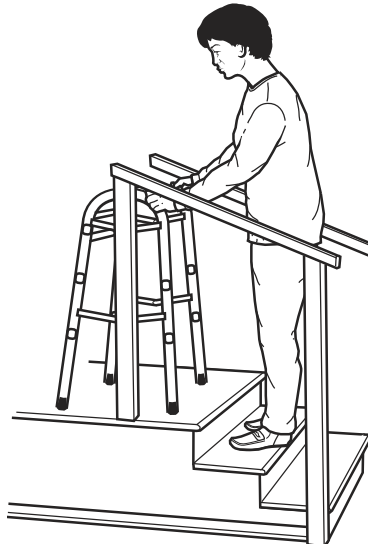
3. Поднимите сложенные ходунки и поставьте их к дальней части ступеньки. Сделайте шаг здоровой ногой.

4. Bring up your injured or weak leg.



4. Затем поднимите травмированную или ослабленную ногу.

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. Наверху лестницы разверните ходунки. Убедитесь, что ходунки зафиксировались и раздался характерный щелчок. Возьмитесь за ходунки обеими руками.

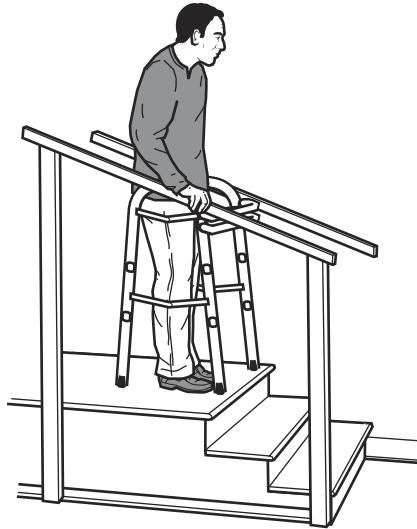
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



6. Сделайте первый шаг здоровой ногой, а затем поставьте травмированную или ослабленную ногу.

Going down stairs with a walker

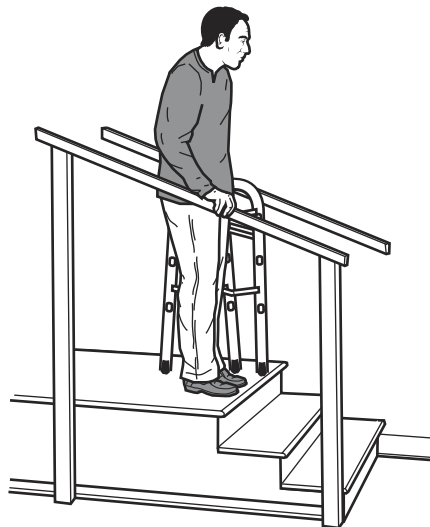
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



Как спускаться по лестнице с ходунками

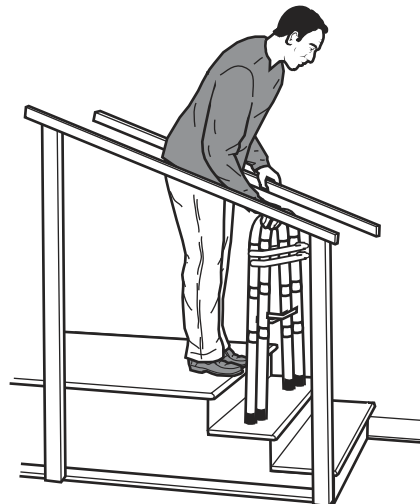
1. Подойдите к лестнице и поставьте ходунки на расстоянии ок. 5 см (2 дюйма) от первой ступеньки.

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



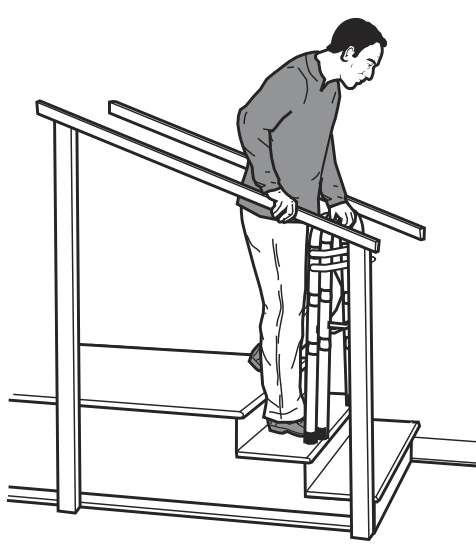
2. Сложите ходунки и возьмите их в одну руку. Второй рукой возьмитесь за перила.

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

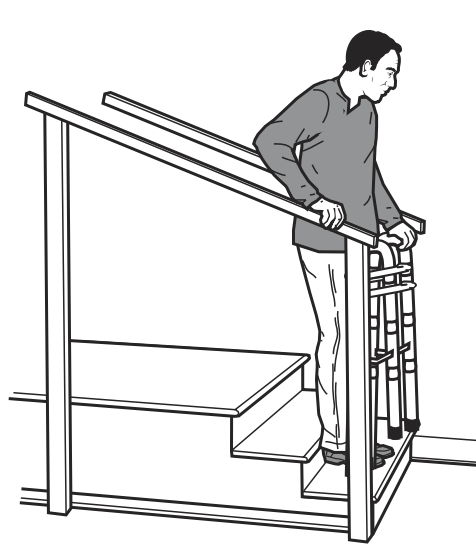


3. Поставьте сложенные ходунки на край первой ступеньки.

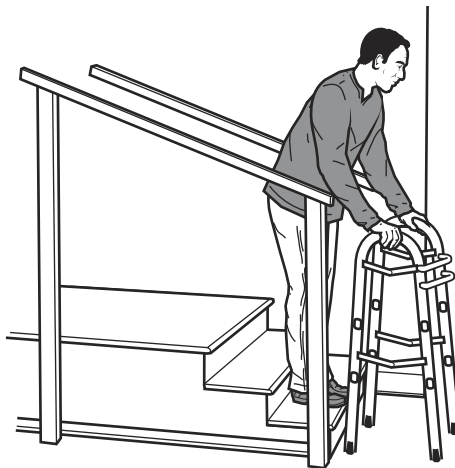
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



4. Сделайте шаг травмированной или ослабленной ногой, а затем поднесите здоровую ногу.

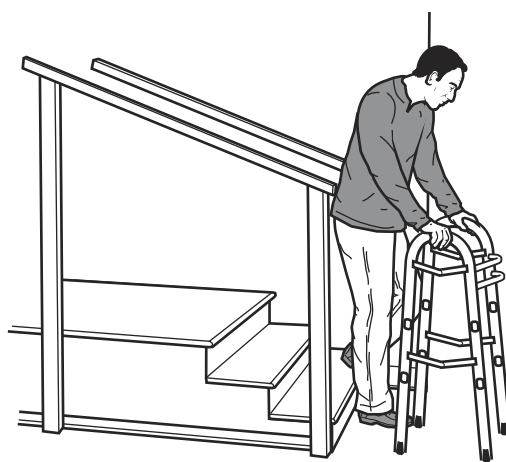


5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



5. Внизу лестницы разверните ходунки. Убедитесь, что ходунки зафиксировались и раздался характерный щелчок.

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

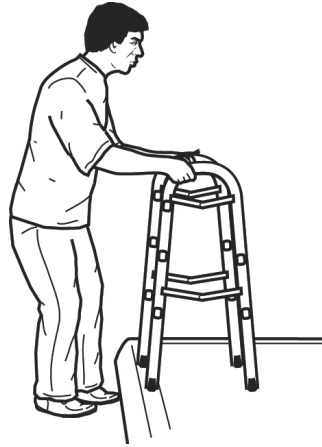


6. Возьмитесь за ходунки обеими руками. Сделайте первый шаг травмированной или ослабленной ногой, а затем поставьте здоровую ногу.

Going up a curb with a walker

Forward Method

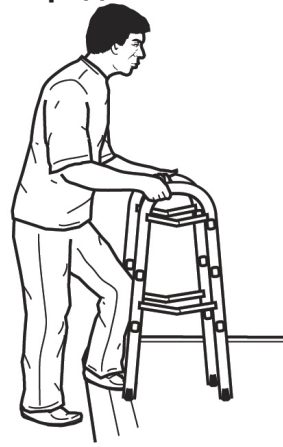
- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



Как подниматься на бордюру с ходунками

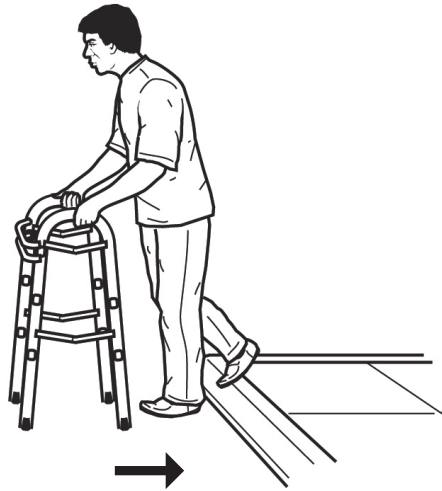
Передом

- Подойдите к бордюру.
- Поставьте ходунки всеми четырьмя ножками на бордюру.
- Обопритесь на них и занесите на бордюру здоровую ногу.
- Затем приставьте травмированную или ослабленную ногу.



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.



Задом

- Подойдите к бордюру и повернитесь к нему спиной.
- Ступите на бордюру здоровой ногой.
- Затем поставьте на бордюру травмированную или ослабленную ногу.
- Поднимите ходунки и поставьте их всеми четырьмя ножками на бордюру.
- Осторожно повернитесь.

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.



Как спускаться с бордюра с ходунками

Никогда не спускайтесь с бордюра задом.

- Подойдите к краю тротуара.

- Put all four legs of the walker on the ground below.
 - Step down with your injured or weak leg, then your good leg.
- Поставьте ходунки всеми четырьмя ножками на нижний уровень.
 - Сделайте шаг травмированной или ослабленной ногой, а затем здоровой ногой.

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

Если у вас есть вопросы или сомнения, обратитесь к своему врачу, медсестре или физиотерапевту.