

تحميل وزن الجسم باستخدام المشاية

Weight Bearing Using a Walker

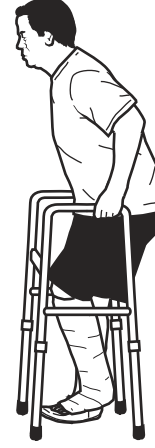
Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

اتبع التعليمات كما هو محدد لساقك المصابة أو الضعيفة.

❑ Non-weight bearing

For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.



❑ عدم التحميل على الجسم

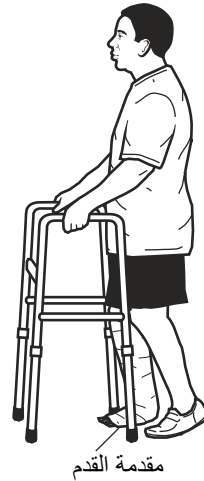
لاتتبع هذه الطريقة، لا تدع ساقك المصابة أو الضعيفة تمس الأرض عند الوقوف أو السير. عند استخدام المشاية، احمل ساقك المصابة أو الضعيفة من على الأرض.

- حرك المشاية أمامك. تحقق من وضع أرجل المشاية الأربعة مسطحة على الأرض.
- أثناء الضغط على المشاية بذراعيك، اقفز على ساقك السليمة نحو منتصف المشاية.

❑ Touch down weight bearing

Touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.



❑ انخفاض التحميل على الجسم

ضع مقدمة قدمك على الأرض لمساعدتك على تحقيق التوازن، ولكن لا تضع وزنك عليها.

- حرك المشاية أمامك على بعد ما يقرب من ذراع. تحقق من وضع أرجل المشاية الأربعة مسطحة على الأرض.
- حرك الساق المصابة إلى الأمام داخل المشاية، مع لمس الأرض بمقدمة قدمك فقط.

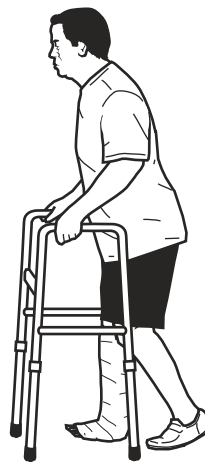
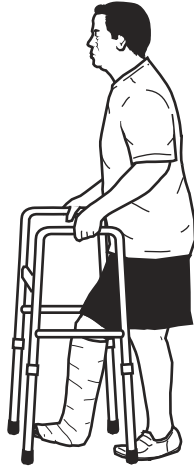
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

- أثناء الضغط على المشاية بذراعيك بحيث تقلل الثقل على الساق المصابة أو الضعيفة، تقدم خطوة بساكنك السليمة إلى الأمام نحو منتصف المشاية.

□ Partial weight bearing

For this method, you will be told how much weight you can put on the injured or weak leg.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step your good leg forward into the center of the walker.



□ تحميل جزء من وزن الجسم

لهذه الطريقة، سوف يتم إخبارك بكم الوزن الذي يمكنك تحميله على الساق المصابة أو الضعيفة.

- حرك المشاية أمامك على بعد ما يقرب من ذراع. تحقق من وضع أرجل المشاية الأربعة مسطحة على الأرض.
- تقدم خطوة بساكنك المصابة أو الضعيفة داخل المشاية، مع تحميل الوزن المسموح به على تلك الساق.
- أثناء الضغط على المشاية بذراعيك، تحقق من عدم تحميل وزنك بالكامل على ساكنك، تقدم خطوة بساكنك السليمة إلى الأمام نحو منتصف المشاية.

□ Weight bearing as tolerated

For this method, put as much weight on the injured or weak leg as you are able to without much pain. The walker helps give you some support and balance.

□ تحميل الوزن حسب ما يمكنك تحمله

لهذه الطريقة، حمل الوزن الذي يمكنك تحمله على الساق المصابة أو الضعيفة من دون الشعور بالألم. المشاية تساعد على دعمك والحفاظ على توازنك.

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.