# 歩行器を使う訓練の荷重

## Weight Bearing Using a Walker

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

■ 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.

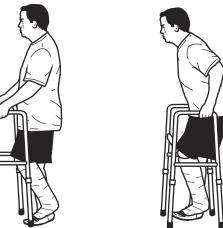


問題のある足 (ケガや衰弱など) についてチェ ックが入っている箇所の説明に従ってくださ い。



この訓練法では、立って いるときや歩くときに問 題のある足が床につかな いようにします。歩行器を 使用する際は、問題のあ る足を床から浮かせた状 態を保ちます。

- 歩行器を体の前に置 きます。歩行器の4本 の足すべてが水平に 床の上につくようにし てください。
- 歩行器に腕をのせて 体重をかけながら、 歩行器の中央に正常 な足で跳んで移動し ます。



### ☐ 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.



#### □ 接地荷重

バランスをとるために足 の親指の付け根を床に つけますが、体重はかけ ないでください。

- 体の正面に腕の長さ 程度離して歩行器を 置きます。歩行器の4 本の足すべてが水平 に床の上につくように してください。
- 歩行器の中にくるよう に問題のある足を前 に出し、足の親指の付 け根だけが床につく ようにします。

 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. • 問題のある足に体重がかからないよう に歩行器に腕をのせて体重をかけなが ら、歩行器の中央にくるように正常な足 を前に出します。

#### ☐ 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.



#### □部分荷重



この訓練法では、問題のある 足にどの程度体重をかけるか の指示があります。

- 体の正面に腕の長さ程度 離して歩行器を置きます。 歩行器の4本の足すべて が水平に床の上につくよ うにしてください。
- 問題のある足を歩行器の 中に向かって踏み出し、指 示された程度の体重だけ が足にかかるようにしま す。
- ・ 問題のある足にかかる負担が大きくなりすぎないように歩行器に腕をのせて体重をかけながら、歩行器の中央にくるように正常な足を前に出します。

#### 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.

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

#### □ 許容荷重

この訓練法では、問題のある足にあまり痛みを感じない範囲でできる限り体重をかけます。歩行器はある程度の補助とバランスをとるために使用します。

質問や不明な事項については、主治医、看護師または理学療法士にご相談ください。

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

<sup>© 2005 -</sup> June 9, 2017, Health Information Translations.