

# 보행기 사용 시 체중 실기

## Weight Bearing Using a Walker

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

다쳤거나 약한 다리에 따라 체크 표시한 대로 다음 지침을 따르십시오.

### □ Non-weight bearing

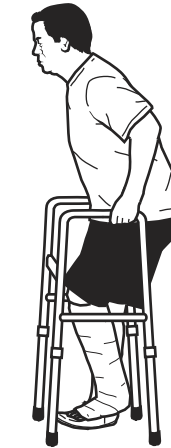
For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- 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.



### □ 체중 실지 않기

이 방법을 사용하는 경우, 서 있거나 걸어 다닐 때 다쳤거나 약해진 다리가 바닥에 닿으면 안 됩니다. 보행기를 사용하는 경우 다쳤거나 약해진 다리를 바닥에서 떨어뜨린 상태로 유지하십시오.

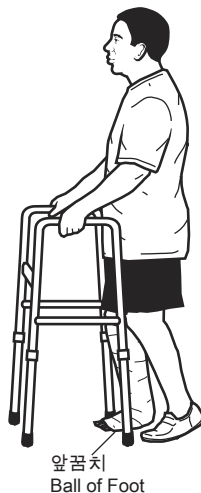


- 보행기를 몸 앞으로 내밀어 움직입니다. 보행기 다리 4개가 완전히 바닥에 편평하게 맞닿아야 합니다.
- 양팔로 보행기를 바닥에 누르면서 성한 발로 강충 뛰어 보행기 가운데로 이동합니다.

### □ 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.



### □ 바닥을 살짝 딛고 체중 실기

균형을 잡는 데 도움이 되도록 발 뒤꿈치를 바닥에 대는 것은 괜찮지만, 발에 체중을 실지는 마십시오.



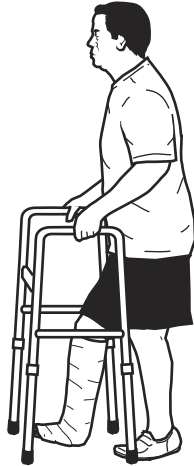
- 보행기를 몸 앞으로 팔 길이 정도 내밀어 움직입니다. 보행기 다리 4개가 완전히 바닥에 편평하게 맞닿아야 합니다.
- 다쳤거나 약해진 다리를 보행기 안쪽으로 앞으로 내밀되, 발 뒤꿈치만 바닥에 살짝 닿도록 합니다.

- 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.

### □ Partial weight bearing

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

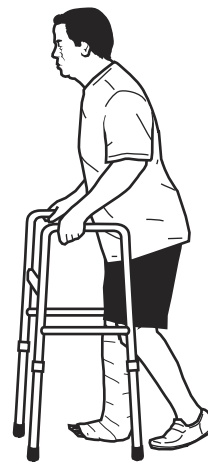
- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step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



- 양팔로 보행기를 눌러 다쳤거나 약해진 다리에 가해지는 부담을 덜면서 성한 다리를 보행기 가운데를 향해 앞으로 내딛습니다.

### □ 부분적으로 체중 실기

이 방법을 사용하는 경우, 다쳤거나 약해진 다리에 어느 정도의 체중을 실어도 되는지 의료진이 안내할 것입니다.



- 보행기를 몸 앞으로 팔 길이 정도 내밀어 움직입니다. 보행기 다리 4개가 완전히 바닥에 편평하게 맞닿아야 합니다.
- 다쳤거나 약해진 다리를 보행기 안쪽으로 내딛되, 이 다리에 허용된 만큼의 체중만 실도록 주의합니다.
- 양팔로 보행기를 눌러 다리에 가해지는 체중을 어느 정도 덜어주면서, 성한 다리를 보행기 가운데로 내딛습니다.

### □ 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.**

### □ 참을 수 있는 한 체중 실기

이 방법을 사용하는 경우, 다쳤거나 약해진 다리에 통증이 심하지 않은 정도로 가급적 체중을 많이 실습니다. 보행기가 있으므로 체중을 지탱하고 균형을 잡는데 도움이 됩니다.

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