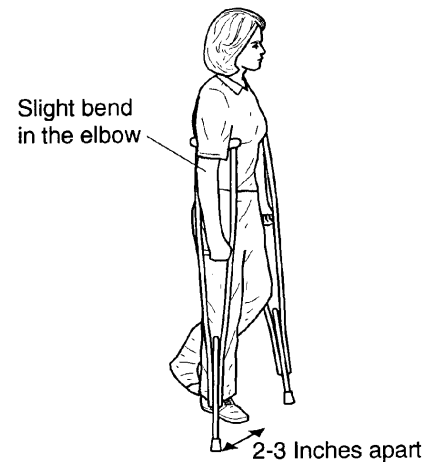
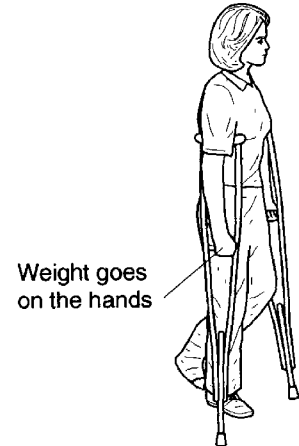


Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1-2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Make sure the pressure or weight goes on your hands and not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides.
- Place your crutch tips 2-3 inches or 5-8 cm out to the side of your feet and 3-6 inches or 8-15 cm in front of your toes.
- Have a slight bend in your elbow when holding onto the crutches.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look ahead. Do not look at your feet when walking. Check your balance often.
- You must pick up your crutches and injured leg more when you walk on carpet than when you walk on tile or smooth floors.



On your injured leg, your doctor has ordered: (Do only what is marked.)

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.

Marche avec béquilles

Utilisez vos béquilles en toute sécurité

- Ajustez les béquilles à votre taille. Le sommet des béquilles doit être à une distance de 2.5-5 cm (1-2 po) de votre aisselle.
- Assurez-vous que les coussinets et les poignées soient en place.
- Nettoyez les extrémités des béquilles pour vous assurer qu'il n'y ait pas de saletés et de cailloux.
- À la maison, retirez les tapis et les carpettes pour éviter les chutes.
- Assurez-vous que la pression ou le poids soit exercé sur vos mains et non sur vos aisselles.
- Gardez les coudes près du corps.
- Placez les extrémités de vos béquilles à une distance de 5-8 cm ou 2-3 po de chaque côté de vos pieds et à 8-15 cm ou 3-6 po devant vos orteils.
- Pliez légèrement le coude lorsque vous vous appuyez sur les béquilles.
- Ne marchez pas trop vite.
- Gardez la tête droite et regardez devant vous. Ne regardez pas vos pieds lorsque vous marchez. Faites attention à votre équilibre.
- Vous devez plus soulever vos béquilles et votre jambe blessée lorsque vous marchez sur un tapis que lorsque vous marchez sur du carrelage ou des surfaces lisses.

Le poids est réparti sur les mains



Pliez légèrement le coude



5-8 cm de chaque côté

Pour votre jambe blessée, votre médecin a recommandé : (Ne faites uniquement que ce qui est coché.)

- Ne laissez pas votre pied toucher le sol lorsque vous êtes debout ou lorsque vous marchez.
- Votre orteil peut toucher le sol pour vous maintenir en équilibre mais n'exercez aucun poids dessus.
- Votre pied peut toucher le sol mais n'exercez aucun poids dessus.

Crutch Walking. African French.

- Your doctor or therapist will tell you how much weight you can put on the leg.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

Standing Up

1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.



Sitting Down

1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side.
2. Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
3. Push down on the handgrips as you step up to the crutches with your injured leg first.

- Votre médecin ou thérapeute vous dira quel poids vous pouvez exercer sur votre jambe.
- Vous pouvez appliquer autant de poids que vous voulez sur votre jambe sans forcer.
- Vous pouvez exercer tout votre poids sur votre jambe.

Se mettre debout

1. Tenez les deux béquilles de votre côté blessé.
2. Glissez sur le bord de la chaise.
3. Penchez-vous vers l'avant et poussez sur le bras de la chaise de votre côté valide pour vous lever.
4. Faites attention à votre équilibre. Suivez les instructions relatives au poids que vous pouvez exercer sur votre jambe blessée.
5. Placez les béquilles sous vos bras.



S'asseoir

1. Reculez-vous vers la chaise jusqu'à sentir celle-ci derrière vos jambes.
2. Tenez les deux béquilles avec la main de votre côté blessé.
3. Saisissez la chaise en arrière avec l'autre main.
4. Asseyez-vous doucement sur la chaise, en abaissant les hanches.

Marcher avec les béquilles

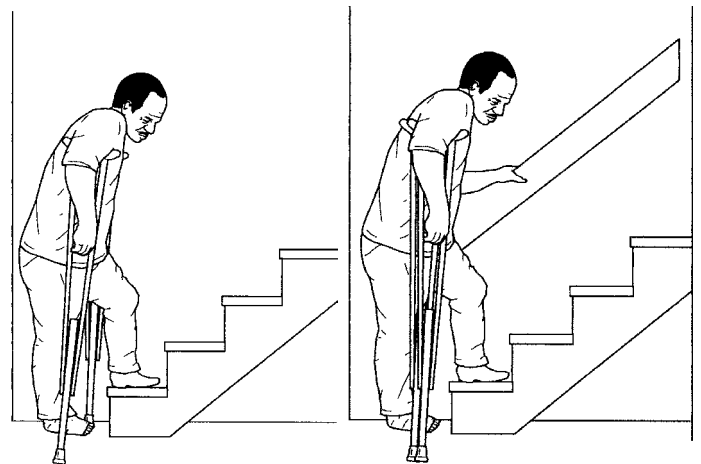
1. Placez les béquilles sous vos bras et maintenez-les contre vos flancs.
2. Déplacez les béquilles devant vous à une distance de 15 à 30 cm (6-12 po).
3. Poussez vers le bas sur les poignées lorsque vous faites un pas tout en déplaçant votre jambe blessée en premier.

Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

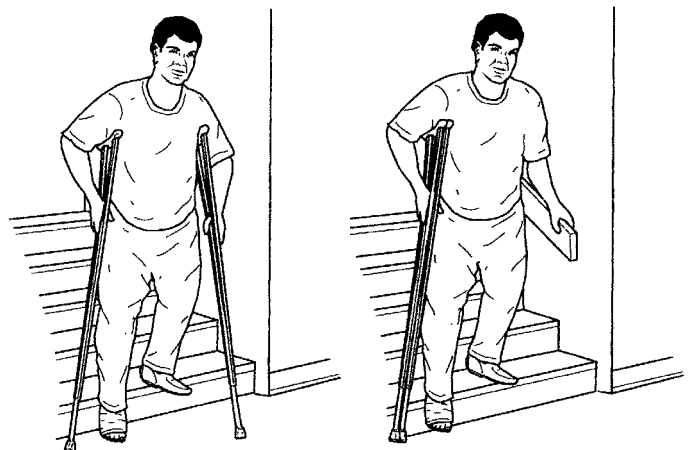
Going Upstairs

- Have someone stand behind you to help you as needed.
- Keep the crutches on the stair you are standing.
- Support your weight between your crutches.
- Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
- Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.

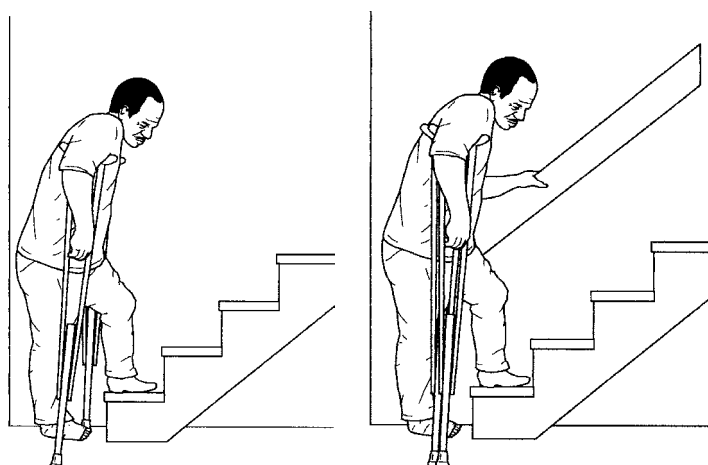


Escaliers

- N'essayez pas de monter ou descendre des escaliers ou des bords de trottoirs avant de bien savoir utiliser vos béquilles.
- Pour des raisons de sécurité, vous pouvez vous asseoir et descendre ou monter les escaliers sur les fesses si nécessaire.
- Si vous avez une rampe, placez les deux béquilles sous un bras et tenez-vous à la rampe pour votre sécurité.

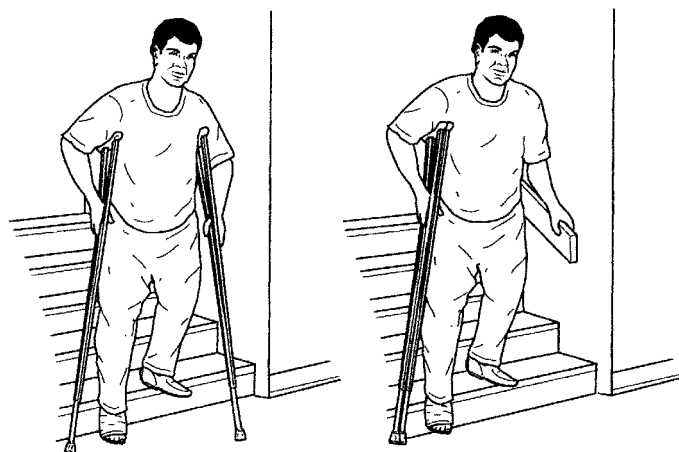
Monter les escaliers

- Ayez quelqu'un derrière vous pour vous aider si nécessaire.
- Maintenez les béquilles sur la marche sur laquelle vous êtes.
- Répartissez bien votre poids sur les deux béquilles.
- Déplacez votre jambe valide sur la marche supérieure. Laissez traîner la jambe blessée.
- Tendez votre jambe valide et faites suivre les béquilles et votre jambe blessée.



Descendre les escaliers

1. Placez les béquilles sur la marche du dessous lorsque vous avancez votre jambe blessée.
2. Répartissez bien votre poids sur les deux béquilles.
3. Déplacez votre jambe valide sur la marche inférieure.



Crutch Walking. African French.

Getting Into and Out of a Car

- Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
- Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the handgrips of the crutches with the other.
- Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
- To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



Monter et descendre d'une voiture

- Quelqu'un doit vous ouvrir la portière et reculer votre siège au maximum.
- Reculez jusqu'à sentir le bord du siège. Saisissez le siège d'une main et les poignées des béquilles avec l'autre main.
- Baissez la tête pour éviter de vous cogner. Levez-vous ou asseyez-vous en utilisant votre jambe valide pour supporter votre poids.
- Pour vous asseoir, placez le talon de votre jambe valide sur le rebord de la voiture et poussez pour reculer. Glissez sur le siège jusqu'à ce que votre jambe blessée puisse rentrer dans la voiture.



Crutch Walking. African French.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.