

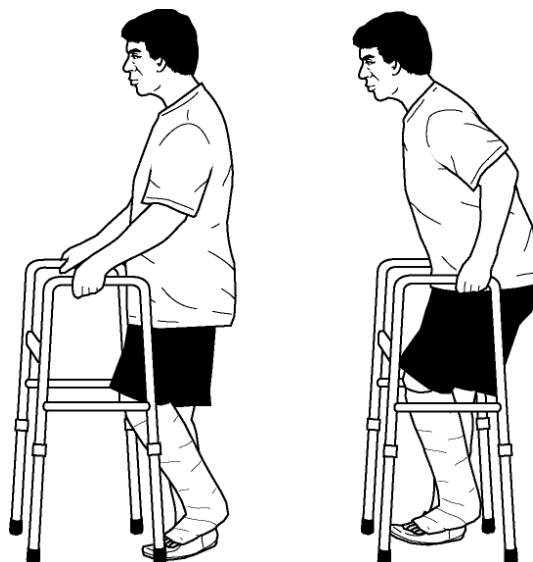
# Weight Bearing Using a Walker

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.

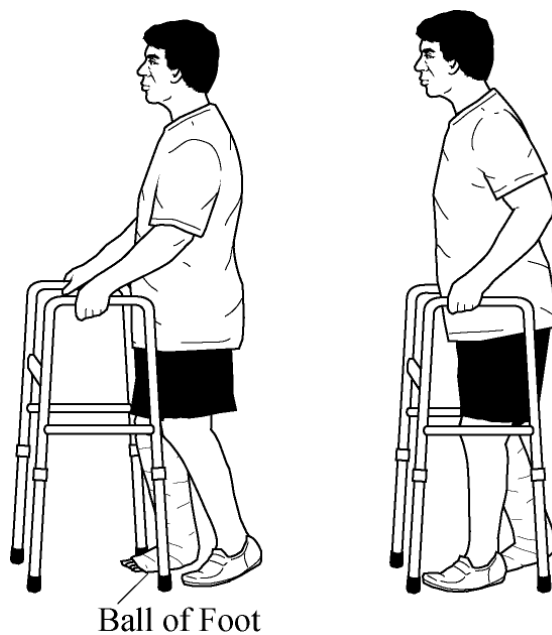
- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on your walker with your arms, hop on your good foot to the center of your walker.



## Touch Down Weight Bearing

For this method, 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.



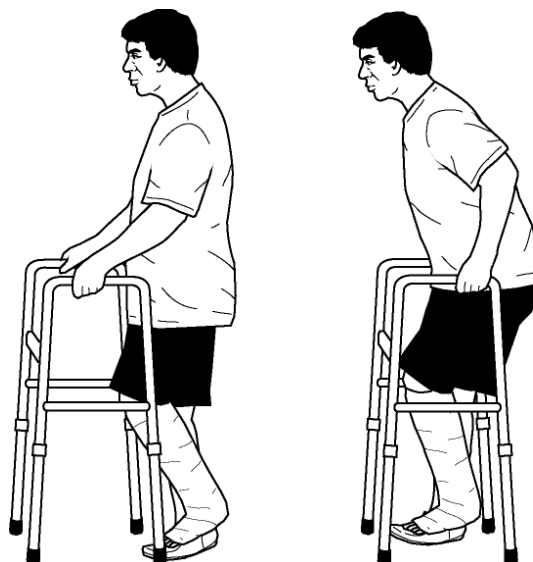
# Apoyo del peso usando un andador

Siga las instrucciones que estén marcadas para su pierna débil o lesionada.

## Sin apoyar la pierna

Para este método, no apoye en el piso su pierna lesionada o débil cuando esté de pie o caminando. Cuando use un andador, mantenga su pierna lesionada o débil en alto, sin tocar el piso.

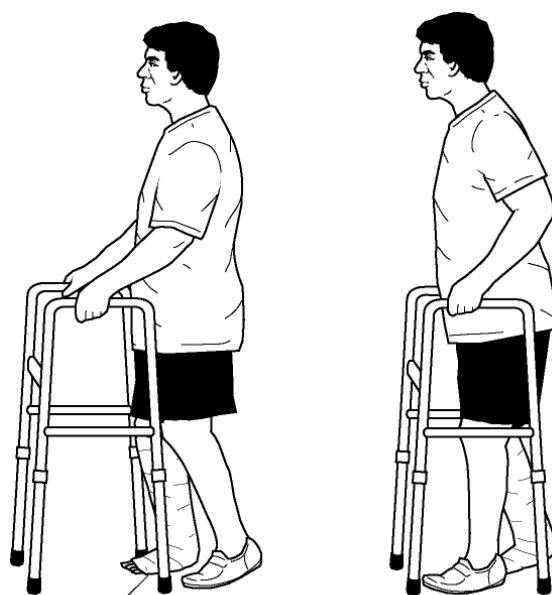
- Mueva su andador hacia delante. Asegúrese de que las 4 patas de su andador estén bien apoyadas en el piso.
- Apoyándose en el andador con los brazos, dé un saltito con su pierna sana hasta el centro del andador.



## Tocar el piso con la parte anterior de la planta del pie

Para este método, toque el piso con la parte anterior de la planta del pie para ayudarse a mantener el equilibrio, pero no apoye su peso en esa pierna.

- Mueva su andador hacia delante aproximadamente el largo de su brazo. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.



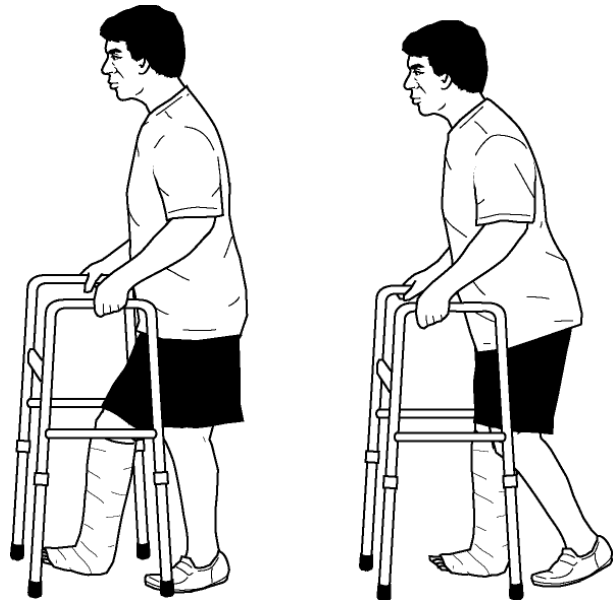
Parte anterior de la planta del pie

- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.
- 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.



### **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.

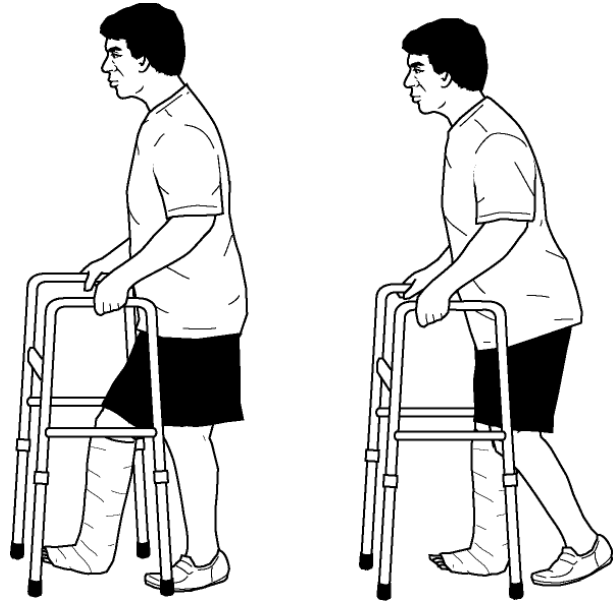
**Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.**

- Mueva su pierna lesionada hacia delante, dentro del andador, sólo tocando el piso con la parte anterior de la planta del pie.
- Apoyándose en el andador con los brazos, para así evitar apoyar todo su peso sobre su pierna lesionada o débil, y avance con su pierna sana hasta el centro del andador.

### **Apoyo parcial del peso**

Para este método, se le dirá cuánto peso puede apoyar en su pierna lesionada o débil.

- Mueva su andador hacia delante aproximadamente el largo de su brazo. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.
- Dé un paso con su pierna lesionada o débil hasta el centro del andador, apoyando sólo el peso permitido en esa pierna.
- Apoyándose en el andador con los brazos, para así evitar apoyar todo su peso sobre su pierna lesionada, avance con su pierna sana hasta el centro del andador.



### **Apoyar todo el peso hasta donde pueda tolerarse**

Para este método, apóyese tanto como pueda en la pierna lesionada o débil, sin sentir mucho dolor. El andador ayuda a darle cierto apoyo y equilibrio.

**Hable con su médico, enfermera o fisioterapeuta si tiene alguna pregunta o inquietud.**

6/2006. 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](http://www.healthinfotranslations.com).