

Sử Dụng Khung Đi Bộ

Using a Walker

Walking with a walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



Đi bộ bằng khung đi bộ

1. Nhấc khung đi bộ lên và đặt vào cách mặt một khoảng vừa đủ sao cho bốn chân của khung đặt lên sàn. Khoảng cách này thường bằng với chiều dài cánh tay.

2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



2. Trước tiên, di chuyển chân bị thương hay yếu về phía khung đi bộ. Nếu phẫu thuật ở cả hai chân, hãy sử dụng một trong hai chân để bắt đầu đi bộ.

3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



3. Sau đó bước chân bằng chân còn khỏe, đưa chân lên trước chân bị thương hay yếu.

4. Repeat steps 1 to 3.

4. Lặp lại các bước từ 1 đến 3.

Safety tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

Sitting with a walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



Mẹo đảm bảo an toàn

- **Không được bước quá gần với khung đi bộ vì có thể bị mất thăng bằng.** Đảm bảo luôn có khoảng cách giữa thân người và khung đi bộ.
- **Ngẩng đầu và nhìn thẳng về phía trước.** Không được nhìn xuống chân. Việc này sẽ làm cho quý vị mệt mỏi và có thể va vào thứ gì đó.
- **Đi thật chậm.**

Ngồi bằng khung đi bộ

1. **Từ từ** ngồi vào ghế, giường hay bồn cầu cho đến khi cảm thấy ghế đã tỳ vào mặt sau của chân.

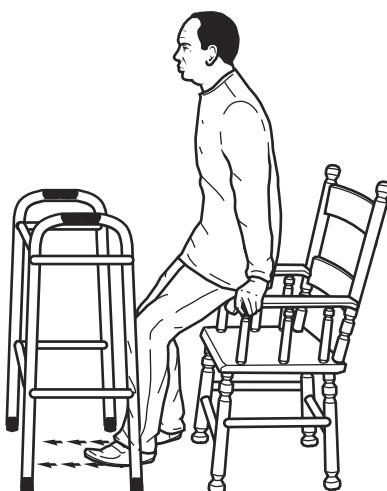
2. Chỉ dùng một tay giữ khung đi bộ và tay kia với vào giường, tay vịn của ghế hay bồn cầu, đồng thời trượt chân bị thương hay yếu về phía trước.

3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



3. **Từ từ** hạ thấp người xuống chỗ ngồi bằng cách nghiêng người về phía trước và giữ cho chân bị thương hay yếu duỗi thẳng về phía trước. Ngồi từ từ để không đặt cơ thể xuống ghế quá đột ngột.

4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



4. Nếu phẫu thuật ở cả hai chân, hãy đặt cả hai tay lên tay vịn của ghế, giường hay ghế tiểu tiện trong phòng ngủ. Hạ thấp người xuống ghế ngồi và từ từ duỗi thẳng hai chân ra phía trước. Không được ngồi đột ngột xuống ghế.

Stairs with a walker

Do not use your walker on stairs unless your physical therapist has instructed you and practiced this with you. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

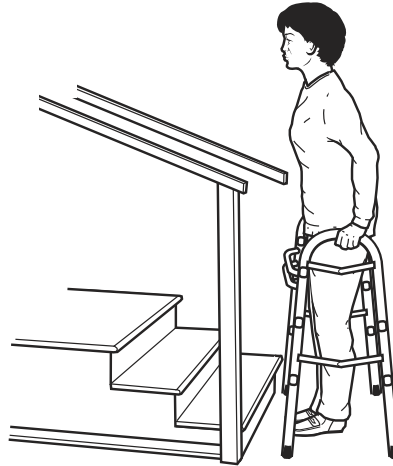
Lên cầu thang bằng khung đi bộ

Không được sử dụng khung đi bộ khi lên cầu thang trừ khi bác sĩ trị liệu đã chỉ dẫn và thực hành việc này với quý vị. Hãy nhờ ai đó giúp lên cầu thang cho đến khi quý vị thấy thoải mái với việc sử dụng khung đi bộ.

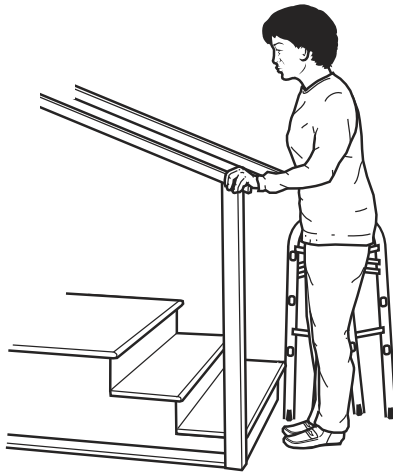
Going up stairs with a walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

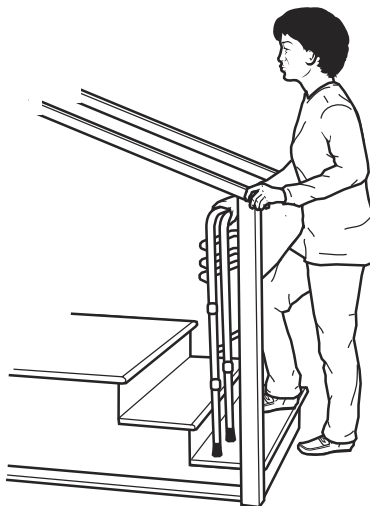
1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



Lên cầu thang bằng khung đi bộ

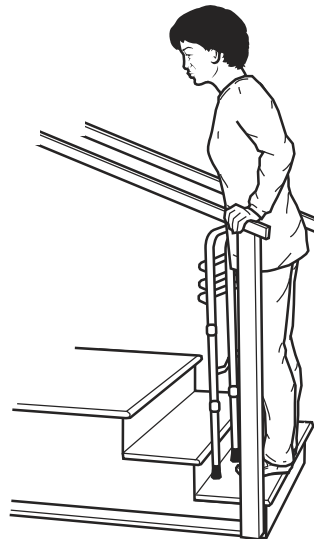
Khi lên cầu thang, bắt đầu bằng việc bước chân còn khỏe lên trước rồi bắt đầu với chân bị thương hay yếu bước theo sau. **Lên bằng chân còn khỏe và xuống bằng chân không khỏe.** Khi lên và xuống cầu thang bằng khung đi bộ, cần có tay vịn chắc chắn.

1. Bước lên cầu thang và đưa chân cách khoảng sáu inch so với bậc đầu tiên.

2. Gập khung đi bộ lại và dùng một tay cầm khung. Tay kia bám lấy tay vịn.

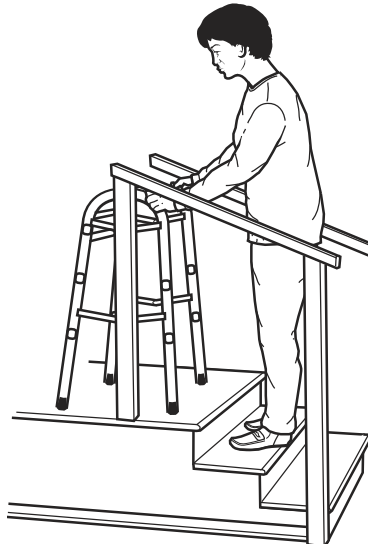
3. Nhấc và đặt khung đi bộ áp vào mặt bậc thang. Đưa chân còn khỏe bước lên trên.

4. Bring up your injured or weak leg.



4. Đưa chân bị thương hay yếu bước theo sau.

5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.



5. Khi hết bậc thang, mở và đặt khung đi bộ lên chiều nghỉ cầu thang. Hãy đảm bảo quý vị nghe thấy tiếng khung đi bộ khớp vào vị trí khóa. Đặt hai tay lên khung đi bộ.

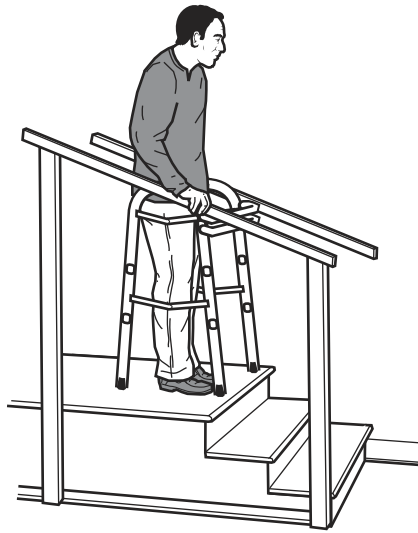
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



6. Bước chân còn khỏe lên trước rồi đưa chân bị thương hay yếu theo sau.

Going down stairs with a walker

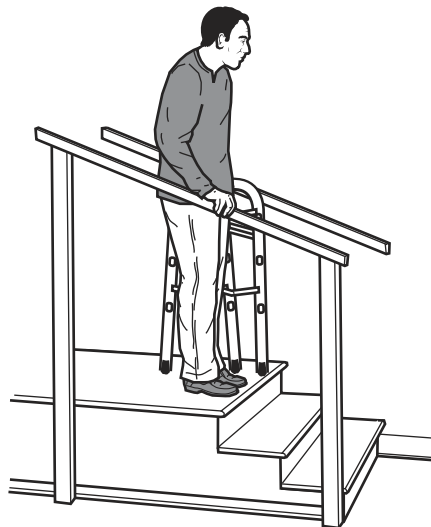
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



Xuống cầu thang bằng khung đi bộ

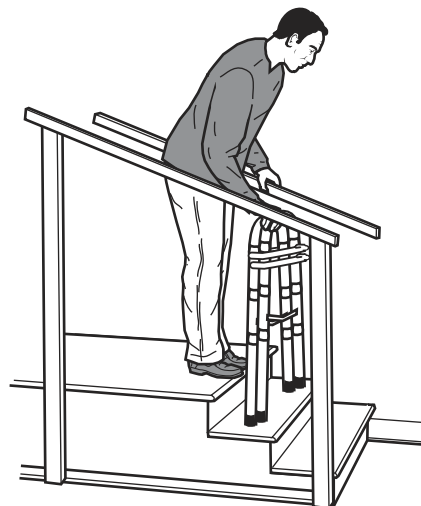
1. Tiến đến cầu thang và đặt khung đi bộ cách bậc thang trên cùng khoảng hai inch.

2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



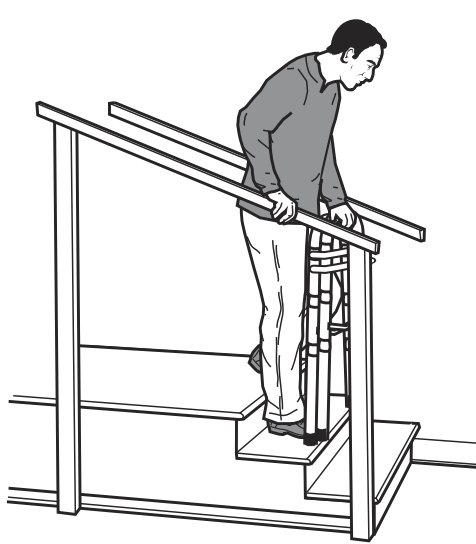
2. Gập khung đi bộ lại và dùng một tay cầm khung. Tay kia bám lấy tay vịn. Tay kia bám lấy tay vịn.

3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.

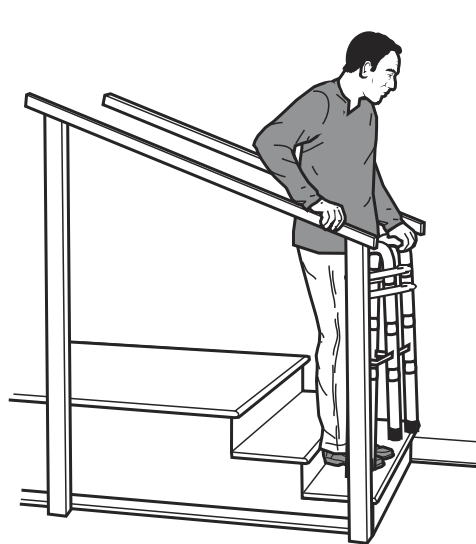


3. Đặt khung đi bộ đã gập xuống gần với mép trước của bậc thang đầu tiên.

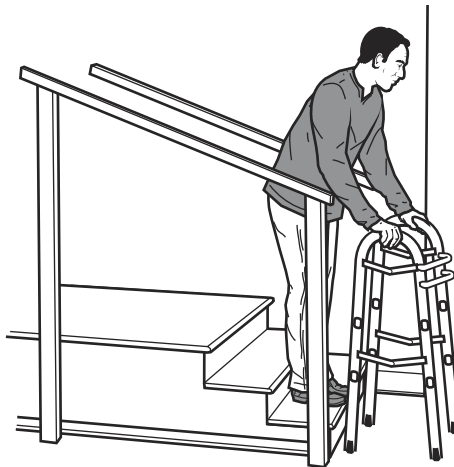
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



4. Bước chân còn khỏe xuống trước rồi đưa chân bị thương hay yếu theo sau chân còn khỏe.

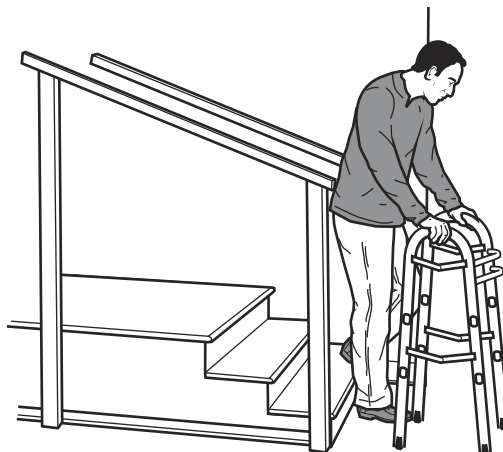


5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



5. Khi đến cuối thang, mở và đặt khung đi bộ lên chiều nghỉ cầu thang. Hãy đảm bảo quý vị nghe thấy tiếng khung đi bộ khớp vào vị trí khóa.

6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.

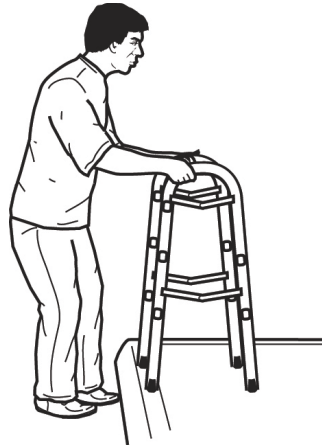


6. Đặt hai tay lên khung đi bộ. Bước chân bị thương hay yếu xuống trước rồi đưa chân còn khỏe theo sau.

Going up a curb with a walker

Forward Method

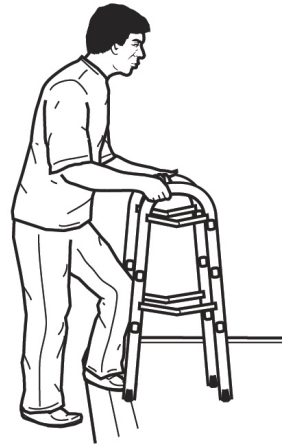
- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



Lên cầu vỉa hè bằng khung đi bộ

Phương pháp đi tiến

- Tiến đến vỉa hè.
- Đặt bốn chân của khung đi bộ lên vỉa hè.
- Ấn thẳng xuống khung đi bộ khi bước lên bằng chân còn khỏe.
- Bước chân bị thương hay yếu lên.



Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



Phương pháp đi lùi

- Tiến đến vỉa hè rồi quay lưng lại với vỉa hè.
- Bước chân còn khỏe bước lên vỉa hè.
- Bước chân bị thương hay yếu lên vỉa hè.
- Nhấc khung đi bộ và đặt bốn chân của ghế lên vỉa hè.
- Xoay lưng lại thật cẩn thận.

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.



Xuống vỉa hè bằng khung đi bộ

Không bao giờ được xuống vỉa hè theo phương pháp đi lùi.

- Tiến đến mép vỉa hè.
- Đặt bốn chân của khung đi bộ xuống phần nền đất phía dưới.
- Bước chân bị thương hay yếu xuống trước, sau đó đến chân còn khỏe.

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

Xin báo cho bác sĩ, y tá hoặc bác sĩ trị liệu của quý vị biết nếu có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.

© 2005 - June 9, 2017, Health Information Translations.

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.

Using a Walker. Vietnamese.