

Utilisation d'un déambulateur avec ou sans appui au sol

Weight Bearing Using a Walker

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

Suivez les instructions cochées pour votre jambe blessée ou faible.

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.



Utilisation sans appui au sol

Dans le cadre de cette méthode, votre jambe blessée ou faible ne doit pas toucher le sol quand vous vous tenez debout ou que vous marchez. Vous devez donc la garder en hauteur pendant que vous utilisez le déambulateur.



- Placez le déambulateur devant vous. Vérifiez que

ses quatre pieds sont posés bien à plat sur le sol.

- Tout en vous appuyant sur le déambulateur avec les bras, sautez avec votre pied valide et posez-le au centre du déambulateur.

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.



Utilisation avec appui léger au sol

Posez l'avant de votre pied sur le sol pour vous aider à garder l'équilibre, mais ne mettez pas de poids dessus.

- Placez le déambulateur devant vous, à une longueur de bras. Vérifiez que ses quatre pieds sont posés bien à plat sur le sol.



- 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.

- Avancez votre jambe blessée ou faible dans le déambulateur en posant à peine l'avant du pied sur le sol.
- Tout en vous appuyant sur le déambulateur avec les bras pour ne pas peser sur votre jambe blessée ou faible, avancez votre jambe valide au centre du déambulateur.

❑ 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.



❑ Utilisation avec appui moyen au sol

Dans le cadre de cette méthode, il vous sera précisé dans quelle mesure vous pouvez appuyer votre jambe blessée ou faible.



Placez le déambulateur devant vous, à une longueur de bras. Vérifiez que ses quatre pieds sont posés bien à plat sur le sol.

- Placez le déambulateur devant vous, à une longueur de bras. Vérifiez que ses quatre pieds sont posés bien à plat sur le sol.
- Avancez votre jambe blessée ou faible dans le déambulateur en vous appuyant sur cette jambe conformément aux recommandations.
- Tout en vous appuyant sur le déambulateur avec les bras pour ne pas peser trop lourd sur votre jambe blessée ou faible, avancez votre jambe valide au centre du déambulateur.

❑ 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.

❑ Utilisation avec appui selon la tolérance

Dans le cadre de cette méthode, vous pouvez vous appuyer sur votre jambe blessée ou faible dans la mesure où cela n'est pas trop douloureux. Le déambulateur vous soutient et vous aide à garder l'équilibre.

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

Demandez conseil à votre médecin votre infirmière ou votre physiothérapeute si vous avez des questions ou des préoccupations.

© 2005 - June 13, 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.

Weight Bearing Using a Walker. French.