Các Sử Dụng Khung Tập Đi
(How to Use a Walker)

Làm Quen với Khung Tập Đi
(Fitting a Walker)

1. Khi sử dụng khung tập đi, quý vị sẽ vẫn đi giày như bình thường.
2. Đứng thẳng người.
3. Để khung tập đi ở phía trước và hơi gần quý vị.
4. Đặt cả hai tay lên tay cầm của khung tập đi.

   Khuỷu tay của quý vị nên hơi gấp lại và tay cầm nên nằm ngang với cổ tay và cánh tay thì để ở bên sườn. Điều chỉnh chiều cao của khung tập đi nếu tay cầm không nằm ngang với cổ tay.

Trình tự chịu trọng lượng cơ thể là:
(Your weight bearing order is:)

	Không Chịu Trọng Lượng	Chân bị thương không chịu trọng lượng của cơ thể. Luôn giữ chân bị thương của quý vị cách sàn nhà.
	Chịu Trọng Lượng Rất Ít	Có thể chạm ngón chân của quý vị xuống sàn, chỉ để giữ thăng bằng. Không đặt bất kỳ trọng lượng nào lên chân bị thương. Hãy tưởng tượng rằng đang có một quả trứng ở dưới bàn chân của quý vị và quý vị không muốn giẫm nát.
	Chịu Một Phần Trọng Lượng	Có thể nâng một nửa trọng lượng cơ thể qua chân bị thương của quý vị.
	Chịu Trọng Lượng Theo Sức Chịu Đựng	Có thể nhấc hầu hết hoặc toàn bộ trọng lượng cơ thể của quý vị qua chân bị thương, khi cơn đau hoặc sức khỏe cho phép.
	Chịu Toàn Bộ Trọng Lượng	Có thể nhấc toàn bộ trọng lượng qua chân bị thương.

Sử dụng phương pháp quý vị đã được chỉ dẫn cùng với hướng dẫn ở trang sau.

Đi bộ
(Walking)

1. Dựng khung tập đi ở phía trước và hơi gần quý vị một chút.
2. Di chuyển khung tập lên phía trước cách quý vị một bước. Đặt tất cả 4 chân của khung tập đi lên sàn.
3. Di chuyển chân bị thương về phía trước, sau đó dùng cánh tay tì xuống khung tập đi.
4. Di chuyển chân khỏe về phía trước, ngang bằng hoặc xa hơn một chút so chân bị thương/đau.
5. Giữ khoảng cách giữa quý vị và phần trước của khung tập đi tối thiểu là 15 đến 20 cm (6 đến 8 inch).
6. Lặp lại những bước này để đi tiếp—khung tập đi, chân bị thương, chân khỏe.

Ngồi/Đứng
(Sitting/Standing)

1. Quý vị đứng với lưng quay vào ghế và để khung tập đi ở gần quý vị.
2. Đặt mặt sau của chân khỏe dựa vào ghế.
3. Đẩy chân bị thương lên phía trước một chút.
4. Đặt cả hai tay lên tựa tay hoặc mặt ghế ngồi.
5. Hạ người xuống ghế một cách nhẹ nhàng.
6. Lùi về phía sau ghế nếu cần.
7. Làm ngược lại quy trình này để đứng lên.

Lưu ý: Không ngồi lên ghế dễ đổ hoặc ghế quá thấp.

Bậc Lề Đường với Khung Tập Đi
(Curb Step with a Walker)

1. Đi đến gần bậc lề đường nhất nếu có thể.
2. Khi quý vị đã cảm thấy thăng bằng, hãy nhấc khung tập đi lên trên bậc.
3. Bước lên trên lề đường bằng cách đưa chân khỏe lên trước.
4. Nhấc chân bị thương lên.
5. Để bước xuống, hãy đặt khung tập đi xuống chỗ thấp hơn. Đưa chân bị thương lên phía trước hoặc xuống trước, sau đó bước xuống với chân khỏe.

Lưu ý: Không bao giờ sử dụng khung tập đi để đi lên hoặc xuống nhiều bậc.

Các Mẹo An Toàn
(Safety Tips)

- Luôn đi giày có đế đỡ thay vì dép lê.
- Kiểm tra xem đầu cao su của khung tập đi có bị mòn không. Thay các đầu cao su nếu cần.
- Không để khung tập đi cách phía trước quý vị quá xa khi đi bộ. Quy tắc đúng là quý vị phải để khung tập đi ở phía trước cách mình không quá 1 bước chân.
- Không bước quá dài vào trong khung tập đi khi đi bộ. Việc này có thể khiến quý vị mất thăng bằng.
- Không dựa vào hoặc kéo khung tập đi khi đứng lên hay ngồi xuống. Việc này có thể làm đổ khung tập đi.
- Cẩn thận với những bề mặt ướt. Bước những bước ngắn nếu quý vị phải đi trên bề mặt trơn hoặc ướt.
- Loại bỏ hết chiếu và thảm bị rời ra cũng như dây và cáp điện. Những vật này có thể làm quý vị bị vấp hoặc trượt chân.
- Không sử dụng khung tập đi trên cầu thang.

Bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu sẽ cho quý vị biết khi nào có thể dừng sử dụng khung tập đi.

Để được nhận tư vấn của y tá và thông tin về sức khỏe 24/7, vui lòng gọi cho **Health Link** theo số **811**.

Đánh giá lần sau cùng: 21 Tháng Mười 2020
Tác giả: Allied Health (Vật lý trị liệu), Alberta Health Services

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ rà ng, ngụ ý ho ặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù h ợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ rà ng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.