

## Cách Chọn và Sử Dụng Khung Tập đi 4 Bánh Xe (How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker)

Khung tập đi 4 bánh xe giúp quý vị đi lại khi quý vị có thể đứng trên cả hai chân. Nếu bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị cho biết quý vị không được dùng hai chân chịu trọng lượng, chịu một phần trọng lượng, hoặc chịu trọng lượng nhẹ, quý vị **KHÔNG** được sử dụng khung tập đi này. Đối với những người này, hãy sử dụng những gì bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị cho quý vị biết cần sử dụng.

Quý vị cần phải học cách sử dụng thẳng tay và hai tay của quý vị phải đủ mạnh để bóp thẳng.

Khung tập đi 4 bánh xe thường có chỗ ngồi, túi nhỏ hoặc giỏ và thẳng để quý vị sử dụng bằng tay (xem hình 1). Chúng cũng gấp xuống để giữ đồ hoặc đi lại.



Hình 1  
Hình minh họa từ  
redcross.ca

### Chọn Khung Tập Đi 4 Bánh Xe (Choosing a 4 Wheeled Walker)

Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe về loại khung tập đi phù hợp với quý vị nhất.

#### Xem xét:

- khung sườn của khung tập đi và chỗ ngồi có thể đỡ an toàn trọng lượng của quý vị không
- cách điều chỉnh chiều cao của tay cầm và độ rộng của chỗ ngồi vừa đủ để thoải mái
- khả năng ngồi với hai bàn chân chạm vào mặt đất
- khung tập đi có thể đi qua vừa ô cửa trong nhà của quý vị

Nếu quý vị sử dụng bình oxy cầm tay, hãy kiểm tra xem:

- bình ôxy có vừa với giỏ trên khung tập đi 4 bánh xe (giỏ bằng dây là tốt nhất vì chúng chắc hơn)
- quý vị có thể tự lấy bình oxy ra vào khỏi giỏ

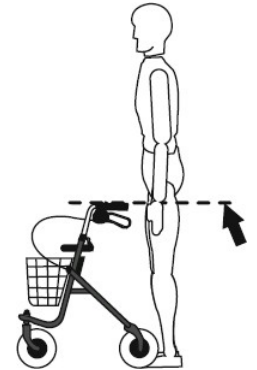
Kiểm tra xem có hệ thống thẳng trong hay ngoài không. Thẳng trong có thể bổ sung trọng lượng cho khung tập đi, nhưng ít có khả năng đứt dây cáp khi quý vị vận chuyển khung tập đi. Nên có thẳng trong nếu quý vị di chuyển bằng máy bay hay xe buýt.



## Cách điều chỉnh chiều cao của khung tập đi phù hợp với quý vị

(How to Make Your Walker the Right Height for You)

1. Mang giày mà quý vị sẽ mang khi sử dụng khung tập đi.
2. Đặt khung tập đi ở phía trước quý vị và đứng gần khung.
3. Đứng thẳng và thả lỏng hai vai.
4. Thả lỏng hai tay sang hai bên và kiểm tra xem nắm tay có ngang cổ tay không (xem hình 2). Điều chỉnh chiều cao khung tập đi nếu cần.
5. Quý vị có thể điều chỉnh chiều cao của khung tập đi bằng cách:
  - Nới lỏng các núm bên ngoài tay nắm để nâng hoặc hạ chiều cao. Siết chặt các núm sau khi quý vị tìm được chiều cao chính xác HOẶC.
  - Nếu khung tập đi của quý vị có bắt vít bên dưới núm, hãy tháo bỏ vít sau đó di chuyển tay nắm đến chiều cao chính xác. Bắt vít trở lại và siết chặt các núm vào vít.
6. Khi đặt hai tay lên tay nắm, khuỷu tay của quý vị phải hơi cong.



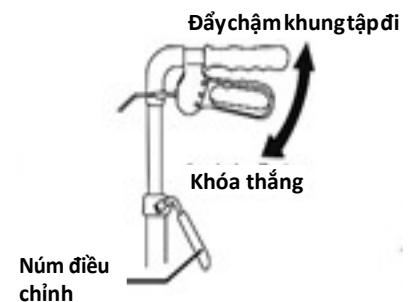
Hình 2

Hình minh họa từ  
redcross.ca

## Đi lại

(Walking)

1. Đứng thẳng lưng, với hai bàn chân giữa các bánh xe sau của khung tập đi và khung tập đi hơi nằm xung quanh quý vị.
2. Đặt cả hai tay lên tay nắm.
3. Giữ thẳng bằng.
4. Siết tay thẳng cẩn thận để mở thẳng.
5. Đi đến gần khung tập đi.
6. Để di chuyển khung tập đi chậm lại trên đường dốc, siết hoặc kéo thẳng (xem hình 3).
7. Trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu khung tập đi của quý vị có xu hướng đi nhanh trước quý vị khi đi trên mặt đất bằng phẳng.



Hình 3

Hình minh họa từ redcross.ca

Đi thẳng lưng nhất có thể. Nhìn về phía trước, không nhìn xuống chân.

## **Xoay lại** (Turning)

1. Giữ chặt tay nắm.
2. Từ từ di chuyển khung tập đi khi quý vị bước đi và xoay theo đường cong lớn.
3. Giữ hai bàn chân ở giữa các bánh xe và bước từng bước nhỏ khi xoay để quý vị không xoắn chân của mình.

## **Ngồi trên ghế hoặc giường** (Sitting on a chair or bed)

1. Đến gần ghế. Đi lùi bằng khung tập đi cho đến khi quý vị có thể cảm thấy chạm vào ghế bằng phía chân sau.
2. Khóa thắng.
3. Đi lùi đến gần và đặt cả hai tay vào tay vịn hoặc chỗ ngồi của ghế.
4. Từ từ hạ người xuống ghế (xem hình 4).
5. Di chuyển thật lùi vào trong ghế nếu cần.



Hình 4

## **Đứng lên** (Standing)

1. Để đứng lên khỏi ghế, đặt khung tập đi ở phía trước quý vị.
2. Chắc chắn đã khóa thắng.
3. Tự di chuyển đến sát mép ghế.
4. Ấn xuống tay vịn hoặc chỗ ngồi của ghế và hơi ngả người về phía trước. Tự đẩy mình lên.
5. Đặt hai tay lên tay nắm.
6. Giữ thẳng lưng trước khi quý vị di chuyển.

**Lưu ý:** Chắc chắn ghế ổn định và không quá thấp.

## Ngồi vào chỗ ngồi của Khung tập đi 4 bánh

(Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. Nếu có thể, quý vị hãy đặt khung tập đi tựa vào một đồ vật cố định như tường.
2. Khóa thắng.
3. Xoay lại sao cho khung tập đi ở phía sau quý vị.
4. Với đến tay nắm từ phía sau.
5. Từ từ ngồi xuống.

## Đứng lên từ chỗ ngồi

(Standing Up from the Seat)

1. Kiểm tra xem đã khóa thắng.
2. Ấn xuống tay nắm và hơi ngả người về phía trước. Tự đẩy mình lên.
3. Giữ thẳng bằng.

Từ từ xoay lại để quý vị đối diện với khung tập đi. Sử dụng tay nắm để hỗ trợ.

## Những gợi ý an toàn

(Safety Tips)

- Thường xuyên kiểm tra thắng, các núm và đinh vít.
- Không di chuyển khung tập đi khi quý vị đang ngồi trên khung tập đi.
- Không mở thắng khung tập đi khi quý vị đang ngồi trên khung tập đi.
- Không tựa vào hay kéo trên khung tập đi khi đứng lên hay ngồi xuống. Điều này có thể khiến khung tập đi lật ngược.
- Luôn mang giày chống trượt, có hỗ trợ. Tránh mang giày có quai hở mũi, guốc hoặc dép.
- Cất bỏ các tấm thảm rời, dây điện, và dây cáp để tránh vấp ngã.
- Chú ý các bề mặt ướt hoặc không bằng phẳng. Bước từng bước nhỏ nếu quý vị phải bước trên các bề mặt ướt, bằng hoặc không bằng phẳng. Đặc biệt chú ý khi lên các đoạn đường dốc.
- Không sử dụng khung tập đi 4 bánh xe trên cầu thang hoặc thang cuốn.

Nội dung này có thể được cập nhật mà không cần thông báo.

**Chỉnh sửa lần cuối:** 21 Tháng Mười 2020

**Tác giả:** Allied Health (Vật lý trị liệu), Alberta Health Services

Tài liệu này chỉ nhằm mục đích thông tin. Không nên sử dụng thay cho ý kiến tư vấn, hướng dẫn và/hoặc điều trị y khoa. Nếu quý vị có câu hỏi thắc mắc, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp.