

Cách Sử Dụng Nạng

(How to Use Crutches)

Đảm Bảo Nạng Phù Hợp

(Make Sure the Crutches Fit)

1. Đứng thẳng.
2. Đặt đầu nạng bên dưới cánh tay của quý vị.
3. Đặt chân nạng cách chân quý vị 12 đến 20 cm (5 đến 8 inch).

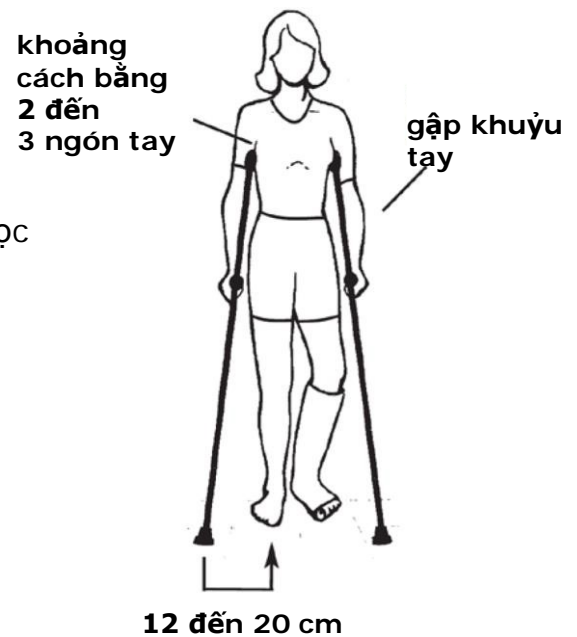
Nạng có độ dài phù hợp nếu khoảng cách giữa đệm bọc đầu nạng và nách của quý vị là **2 đến 3 ngón tay**.

Tay cầm phải ngang tầm với cổ tay khi quý vị buông thẳng tay. Khuỷu tay sẽ hơi gập khi quý vị tỳ lên tay cầm.

Xin nhớ: Dồn trọng lượng cơ thể vào tay cầm, **chứ không phải** miếng đệm bọc đầu nạng dưới nách quý vị.

Chỉ dẫn dồn trọng lượng cơ thể của quý vị là:

(Your weight bearing order is:)



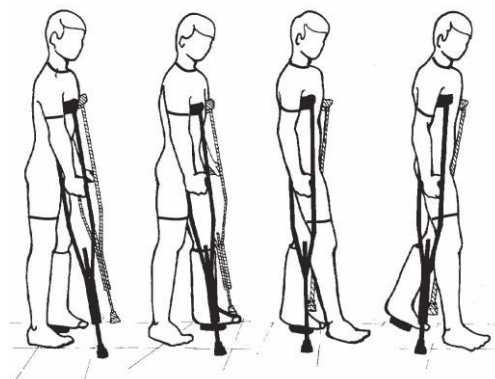
Không Dồn Trọng Lượng Cơ Thể	Không dồn trọng lượng cơ thể lên chân đau. Không để chân đau chạm sàn.
Dồn Một Chút Trọng Lượng Cơ Thể	Có thể chạm ngón chân xuống sàn, chỉ để giữ thẳng bằng. Không dồn chút trọng lượng cơ thể nào lên chân đau. Hãy tưởng tượng rằng đang có một quả trứng ở dưới bàn chân của quý vị và quý vị không muốn giẫm nát.
Dồn Một Phần Trọng Lượng Cơ Thể	Có thể dồn tối đa nửa trọng lượng cơ thể lên chân đau.
Dồn Trọng Lượng Cơ Thể Theo Khả Năng Chịu Đựng	Có thể dồn hầu hết hoặc toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân đau, khi vết thương hoặc sức khỏe cho phép.
Dồn Toàn Bộ Trọng Lượng Cơ Thể	Có thể dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân đau của quý vị.

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



Đi bộ (Walking)

1. Đặt nạng về phía trước và sang hai bên chân quý vị để giữ thẳng bằng tốt nhất.
2. Đưa cả hai nạng về phía trước cùng lúc.
3. Đưa chân đau về phía trước ở giữa hai nạng.
4. Nhẹ nhàng ép từng nạng vào sườn. Đồn trọng lượng cơ thể vào bàn tay và giữ thẳng khuỷu tay.
5. Di chuyển chân không đau (chân lành) về phía trước nạng, hoặc đến giữa hai nạng để giữ thẳng bằng tốt hơn.

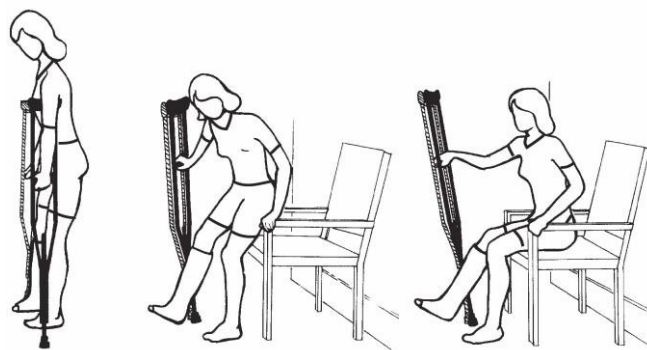


Lặp lại các bước này để tiếp tục đi bộ—nạng, chân đau, chân lành.

Lưu ý: Không tỳ vào đầu nạng

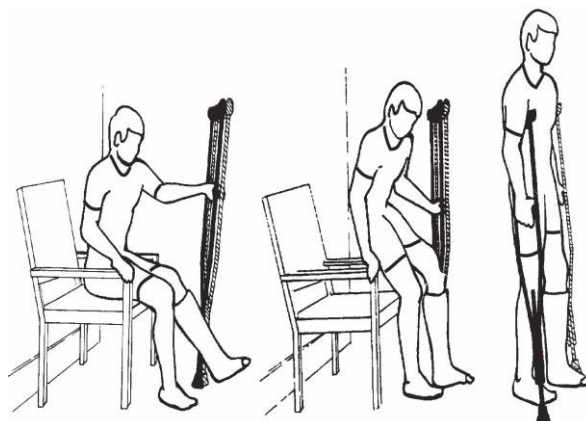
Ngồi (Sitting)

1. Bước lùi về phía sau cho đến khi phần sau của chân lành chạm vào mặt trước của ghế. Giữ chân đau ở phía trước
2. Đồn trọng lượng cơ thể lên chân lành, đưa nạng ra khỏi nách. Chuyển 1 nạng sang bên và dùng 1 tay giữ cả hai nạng ở phần tay cầm.
3. Cúi về phía trước và gập đầu gối chân lành. Nằm vào tay vịn của ghế (hoặc mặt ghế ngồi) bằng tay còn lại.
4. Từ từ ngồi xuống. Để nạng gần ghế.



Đứng (Standing)

1. Đảm bảo ghế chắc chắn trước khi quý vị tìm cách đứng lên.
2. Tiến người về phía mép ghế để chân lành đặt hẳn trên sàn. Đưa chân đau về phía trước và làm theo chỉ dẫn đồn trọng lượng cơ thể.
3. Dùng một tay giữ cả hai nạng ở phần tay cầm. Nằm vào tay vịn của ghế (hoặc mặt ghế ngồi) bằng tay còn lại.
4. Đứng lên, đồn trọng lượng cơ thể lên chân lành. Chuyển nạng xuống dưới cánh tay sau khi quý vị đã giữ thẳng bằng.



Bậc Thang và Cầu Thang

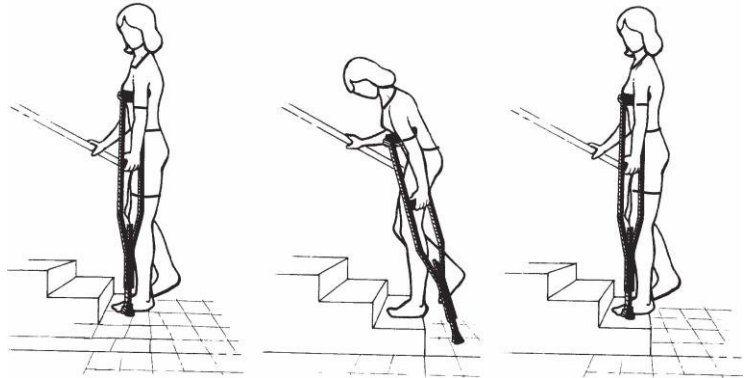
(Steps and Stairs)

- Sử dụng tay vịn nếu có. Đặt cả hai nạng bên dưới cánh tay cách xa lan can (hoặc giữ như trong hình bên dưới) và sử dụng cả hai nạng làm một.
- Tay còn lại nắm vào lan can và đứng sát lan can.
- Trên cầu thang không có lan can: làm theo hướng dẫn đi lên và đi xuống cầu thang, nhưng đặt một nạng dưới mỗi cánh tay (như khi đi bộ).

Đi Lên Cầu Thang

(Going Up Stairs)

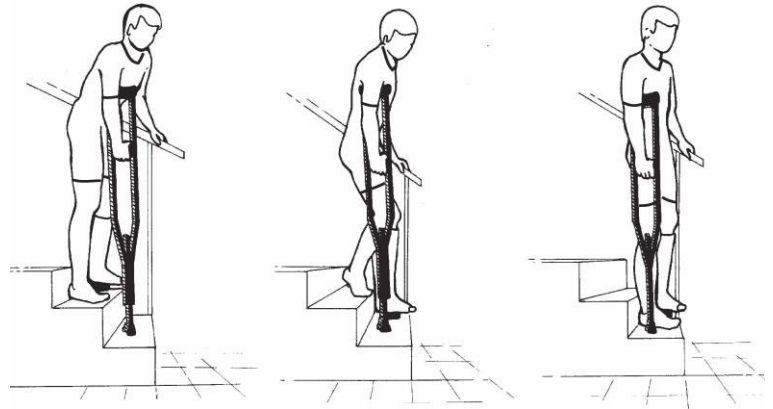
1. Đứng sát bậc dưới cùng.
2. Đặt chân **lành** lên trước.
3. Cúi người về phía trước dồn trọng lượng cơ thể lên chân lành.
4. Nhấc chân đau và nạng lên.
5. Leo từng bậc một. Nếu có người giúp đỡ quý vị, hãy để họ đứng phía sau và ngay bên cạnh quý vị.



Đi Xuống Cầu Thang

(Going Down Stairs)

1. Đứng gần mép của bậc trên cùng.
2. Di chuyển tay xuống dưới lan can.
3. Đặt nạng, rồi chân **đau**, xuống bậc tiếp theo.
4. Bước xuống bằng chân lành.
5. Bước xuống từng bậc một. Nếu có người giúp đỡ quý vị, hãy để họ đứng phía trước và ngay bên cạnh quý vị.



Sử Dụng Một Nạng

(Using One Crutch)

Sử dụng nạng ở tay **khác bên** với chân đau. Cách này sẽ giúp đỡ trọng lượng cơ thể tốt hơn và giúp quý vị di chuyển tự nhiên hơn khi đi bộ.

Sử Dụng Phương Thức 4 Điểm

(Using a 4-Point Gait-Style)

Chỉ sử dụng phương pháp này nếu nhà trị liệu đã hướng dẫn cho quý vị. Quý vị sẽ được hướng dẫn dồn một phần trọng lượng cơ thể hoặc dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể theo khả năng chịu đựng.

Làm theo các bước sau để đi bộ:

1. Di chuyển nặng bên phải về phía trước
2. Di chuyển chân trái về phía trước sao cho chân này ngang bằng với nặng bên phải.
3. Di chuyển nặng bên trái về phía trước.
4. Di chuyển chân phải về phía trước sao cho chân này ngang bằng với nặng bên trái.

Cứ lặp lại như vậy để đi tiếp.

Lưu ý: Nếu quý vị bắt đầu với nặng bên trái, hãy làm ngược lại với chỉ dẫn bên trên.

Làm theo hướng dẫn như khi đi bộ bằng nặng để:

- ngồi xuống
- đứng lên
- đi lên và đi xuống cầu thang

Mẹo An Toàn

(Safety Tips)

- Đảm bảo nặng của quý vị có các đầu cao su, miếng bọc đệm ở phần trên cùng và tay cầm. Nên kiểm tra những bộ phận này thường xuyên, đảm bảo ở điều kiện tốt, và thay thế khi cần.
- Điều quan trọng là sử dụng nặng đúng cách. Nếu quý vị cảm thấy tê cứng hoặc đau nhói dưới nách hoặc ở cánh tay trên, có thể quý vị đang sử dụng nặng không đúng theo hướng dẫn.
- Không bao giờ đứng trên chân đau trừ khi có chỉ dẫn của bác sĩ. Luôn làm theo chỉ dẫn của bác sĩ về tình trạng chịu sức dồn trọng lượng cơ thể của chân đau.
- Luôn đi giày có khả năng nâng đỡ tốt hoặc đi chân trần chứ không đi dép lê.
- Sử dụng túi đeo hông hoặc ba lô thay cho ví.
- Cẩn thận với các bề mặt ướt. Đi những bước ngắn nếu quý vị phải đi bộ trên các bề mặt ướt hoặc trơn.
- Cẩn thận khi đi bộ trên nền không bằng phẳng. Đề nghị trợ giúp nếu cần.
- Dọn hết những tấm thảm và thảm chùi chân không chắc chắn, dây điện và dây cáp—những vật này có thể làm quý vị bị vấp hoặc trượt chân.

Bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu sẽ cho quý vị biết khi quý vị có thể ngừng sử dụng nặng.

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**.

Chỉnh sửa lần cuối: 21 Tháng Mười 2020

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

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Quý vị không nên sử dụng tài liệu này thay thế cho việc tư vấn, hướng dẫn và/hoặc điều trị y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp.