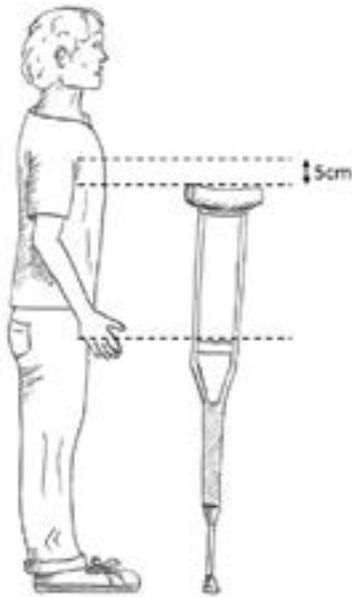


Dùng nạng

Tại sao tôi phải dùng nạng?

Bạn có thể phải dùng nạng vì sau khi bị thương tích nơi chân thì sức nặng cơ thể dồn trên chân hoặc bàn chân của bạn sẽ làm cho bạn rất đau nhức. Bạn cũng có thể cần giữ cho sức nặng khỏi dồn xuống chân đó nếu không thương tích có thể nặng thêm.

Cách thức để lắp nạng?



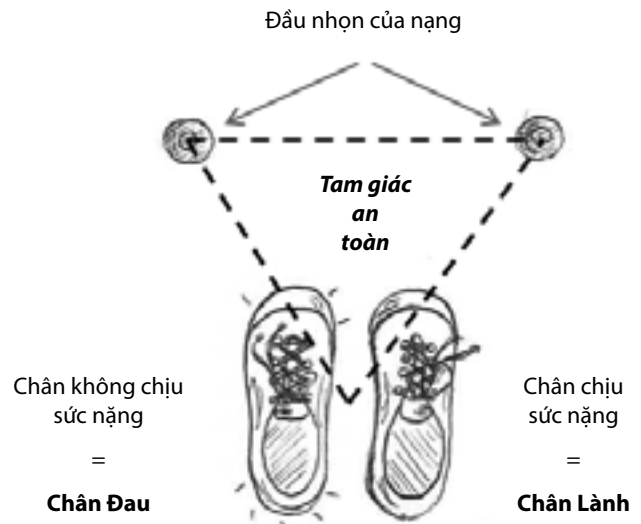
1. Khi đứng với cánh tay buông xuôi, mỗi cái nạng phải cách 5cm (bề dày 2 ngón tay) bên dưới nách.

2. Chỉnh cái tay cầm của nạng (handgrip) để khi cầm, khuỷu tay hơi cong.

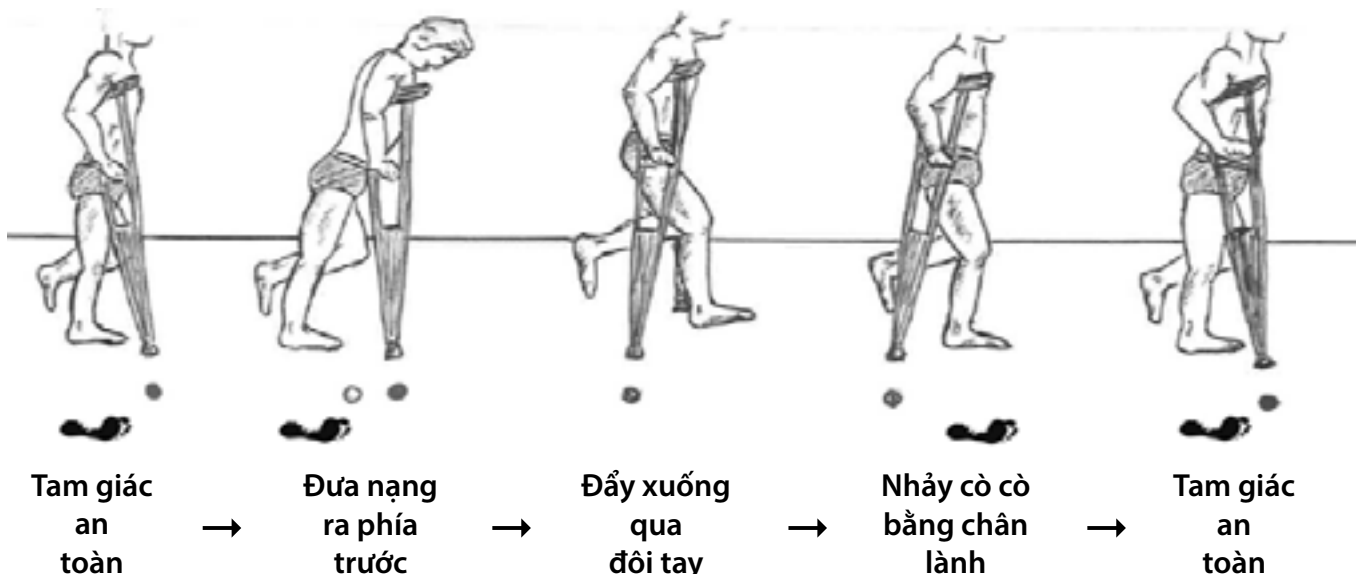
3. Khi sử dụng nạng, hầu hết sức nặng của bạn phải được nâng đỡ qua cánh tay – không phải nách.

Dùng nạng một cách an toàn

- ◆ Đảm bảo không có bộ phận bằng gỗ hoặc đinh vít nào lỏng lẻo.
- ◆ Mang giày loại chống trượt (đừng chỉ mang tất mà không giày).
- ◆ Coi chừng các bề mặt ướt/trơn trượt và cẩn thận khi dùng cầu thang bộ.
- ◆ Đừng thả xuôi cái chân đau xuống dù chỉ một lúc vì sẽ làm chân bị sưng.
- ◆ Đảm bảo bất cứ sức nặng nào đều dồn qua hai bàn tay, không phải vào nách.
- ◆ Để đổi hướng, nhảy lò cò qua hướng đó. Đừng xoay bàn chân.



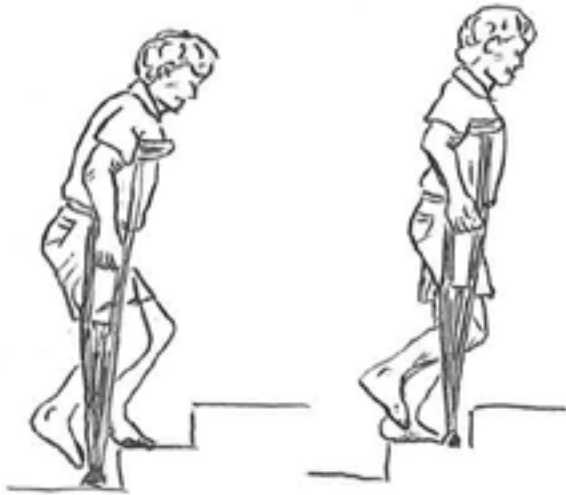
Đi bộ với nạng



Dùng nạng

Lên cầu thang

Khi lên cầu thang, dồn sức nặng trên đôi tay và đẩy để đưa cái chân lành lên trước. Sau đó, dồn sức nặng trên chân lành để giúp đưa cái chân đau và đôi nạng lên.



Xuống bậc thang

Khi đi xuống bậc thang, đặt cái nạng xuống bậc cấp bên dưới và đưa chân đau ra trước. Đừng dồn sức nặng trên chân đau nếu bạn chưa được phép. Nhớ giữ thẳng bằng, rồi dồn sức nặng xuống nạng và bước xuống bằng chân lành.



Ngồi vào ghế

- ◆ Lùi vào ghế cho đến khi mặt sau của hai chân chạm ghế.
- ◆ Giữ cả hai cái thanh nắm (handles) của cặp nạng để chung với nhau, bên phía cái chân lành.
- ◆ Dùng tay kia vươn ra phía sau để vịn và từ từ hạ thấp thân mình xuống ghế.

Đứng lên từ Ghế

- ◆ Giữ cả hai cái thanh nắm của cặp nạng ở phía cái chân lành.
- ◆ Dùng tay nắm (handgrip) của nạng và vịn thành ghế để tự đẩy mình lên.
- ◆ Một khi đã đứng lên và thẳng bằng, sắp xếp nạng ở bên dưới mỗi cánh tay.

Tôi nên dùng nạng bao lâu?

Việc này tùy vào thương tích của bạn và bạn hồi phục nhanh chóng ra sao. Điều quan trọng là làm theo các hướng dẫn của chuyên viên y tế và dự tất cả các cuộc hẹn theo dõi sức khỏe.

Trong cuộc hẹn theo dõi sức khỏe, bạn sẽ được bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên gia cho biết những gì xảy ra kế tiếp. Nếu bạn không biết những gì cần làm, nên hỏi bác sĩ.

Các chỉ dẫn thêm:

Tìm giúp đỡ:



Trong trường hợp khẩn cấp y tế, hãy đến khu cấp cứu gần nhất hoặc điện thoại số 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES