



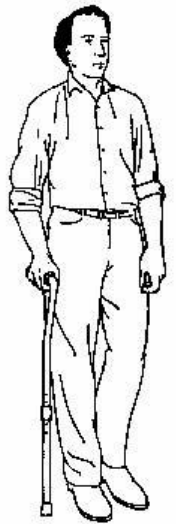
## Cách Sử Dụng Gậy (How to Use a Cane)

Gậy được sử dụng để giữ thẳng bằng khi quý vị đặt hầu hết hoặc toàn bộ trọng lượng cơ thể lên chân yếu hơn (chân đau).

### Làm Quen Với Gậy

(How to Fit Yourself for a Cane)

1. Khi sử dụng gậy, quý vị sẽ vẫn đi giày như bình thường.
2. Đứng thẳng người và thả lỏng hai vai.
3. Cầm gậy ở tay đối diện với chân yếu hơn.
4. Đặt gậy cách phía chân khỏe hơn khoảng 10 cm (4 inch). Phân bố đều trọng lượng cơ thể giữa chân và gậy.
5. Tay cầm gậy nên thả lỏng để khuỷu tay hơi gấp lại. Vị trí tay cầm của gậy nên ở ngang cổ tay khi cánh tay ở sát bên sườn.



Nếu quý vị đang dùng gậy điều chỉnh được, hãy nới lỏng vòng khóa ra (nếu có). Sau đó ấn vào nút này, đẩy ống vào hoặc kéo ra tới vị trí phù hợp nhất với quý vị. Hãy nhớ ấn nút đẩy này vào trong lỗ hoàn toàn và vặn chặt vòng khóa (nếu có) sau khi điều chỉnh.

**Lưu ý:** Nếu là gậy gỗ thì dùng cưa cắt để có chiều dài phù hợp. Nhớ lắp chặt lại đầu cao su vào đầu gậy gỗ.

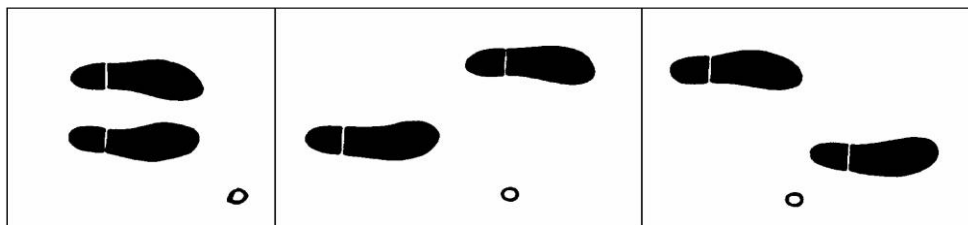
### Đi Bộ

(Walking)

1. Đặt gậy ở cách bên chân khỏe hơn 10 cm (4 inch).
2. Chuyển trọng lượng cơ thể lên chân khỏe hơn và di chuyển gậy 10 cm (4 inch) lên phía trước mặt.
3. Di chuyển chân yếu hơn lên phía trước để chân đặt ngang bằng với gậy.
4. Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân yếu hơn và gậy. Bây giờ, di chuyển chân khỏe hơn lên phía trước, bước xa hơn gậy.
5. Đưa gậy lên phía trước rồi đưa chân yếu hơn về phía trước đến khi lên ngang bằng với gậy.

Lặp lại các bước này. Hãy nhớ sử dụng tư thế đúng—thẳng lưng và thu bụng gọn lại.

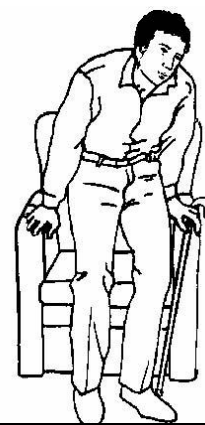
**Đưa gậy lên phía trước —Đưa chân yếu lên phía trước—Đưa chân khỏe lên phía trước.**



## Ngồi

(Sitting)

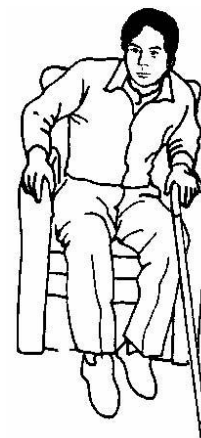
1. Để ngồi xuống, hãy để mặt sau của chân chạm vào ghế.
2. Đẩy chân yếu hơn lên phía trước
3. Đưa gậy cách xa sườn; dựa gậy vào ghế và với hai tay về phía sau để nắm lấy tựa tay của ghế hoặc mặt ghế.
4. Hạ người từ từ xuống ghế.
5. Dịch người lùi về phía sau ghế nếu cần.



## Đứng

(Standing)

1. Để đứng dậy khỏi ghế, đặt gậy ở đầu tựa tay hoặc cầm trong tay.
2. Dịch người gần về bên cạnh ghế.
3. Đưa chân yếu hơn lên trước một chút.
4. Tì xuống tựa tay hoặc mặt ghế ngồi và nghiêng một chút về phía trước; sau đó đẩy người đứng dậy bằng chân khỏe.
5. Giữ vững thân người. Đưa đầu gậy về phía chân khỏe hơn (cách khoảng 10 cm/4 inch).



Đi bộ như hướng dẫn ở trên.

**Lưu ý:** Nếu có thể, đừng sử dụng ghế dễ đổ hoặc ghế quá thấp.

## Bậc thang/Cầu thang

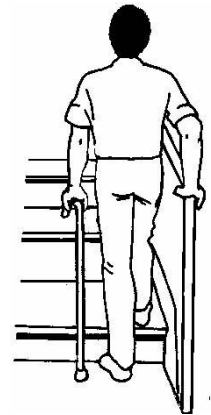
(Steps/Stairs)

Hãy dùng tay vịn nếu bậc thang có tay vịn an toàn. Quý vị sẽ cầm gậy ở tay kia.

### Đi Lên Cầu Thang

(Going Up Stairs)

1. Đứng sát với bậc dưới cùng.
2. Nằm vào tay vịn nếu có tay vịn.
3. Nhấc chân khỏe hơn lên trước. Giữ cơ thể thẳng bằng với gậy, tay vịn và chân yếu hơn.
4. Nhấc gậy và chân yếu hơn lên bậc đầu tiên. Dùng tay vịn để giúp nâng người quý vị lên.

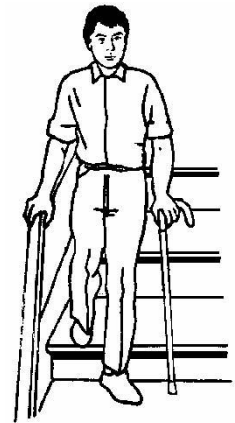


Leo từng bậc một theo cách này.

### Xuống Cầu Thang

(Going Down Stairs)

1. Đứng sát với mép của bậc đầu tiên.
2. Nằm vào tay vịn nếu có tay vịn.
3. Hạ gậy và bước chân yếu hơn xuống bậc đầu tiên.
4. Bước chân khỏe hơn xuống cùng bậc đó.



Xuống từng bậc một theo cách này.

## Các Mẹo An Toàn

(Safety Tips)

- Luôn dùng giày chống trượt có đế đỡ. Không dùng dép có quai, guốc, hoặc dép lê hở gót.
- Đảm bảo đầu gậy luôn còn tốt (ví dụ như không bị nứt hoặc mòn) và mang theo đều đặn.
- Lắp đầu cuốc băng vào đầu gậy nếu quý vị dùng gậy vào mùa đông. Hãy nhớ lật đầu cuốc băng quay xuống dưới nếu ngoài trời băng giá và lật đầu cuốc băng quay lên trên khi quý vị ở trong nhà.
- Hãy cẩn thận trên những bề mặt ướt hoặc gỗ gồ. Bước từng bước ngắn nếu quý vị phải đi trên bề mặt ướt hoặc gỗ gồ.
- Loại bỏ hết chiếu và thảm không chặt cũng như dây và cáp điện. Những vật này có thể làm quý vị bị vấp hoặc trượt ngã.

**Nếu quý vị đang dùng gậy sau khi phẫu thuật chân, bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu sẽ cho quý vị biết khi nào có thể dùng gậy.**

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.

**Sửa Đổi Lần Cuối:** Ngày 23 tháng 7, 2018

**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.