



松葉杖での歩行

ステップバイステップの手順と安全性のためのヒント

こちらの資料には、回復と治療の手立てとなるよう、安全な松葉杖の使用方法について説明がなされています。

松葉杖のフィッティング調整

- 松葉杖を身長に合わせて調整します。松葉杖の上部は、あなたの脇の下から1~2インチ下に持ってきます。
- 肘が少し曲がっていることを確認します。歩くときは、圧力が脇ではなく、手にかかるようにします。

医師の指示

症状のある脚に関しては、下記のチェックマークがついている指示に必ず従って下さい：

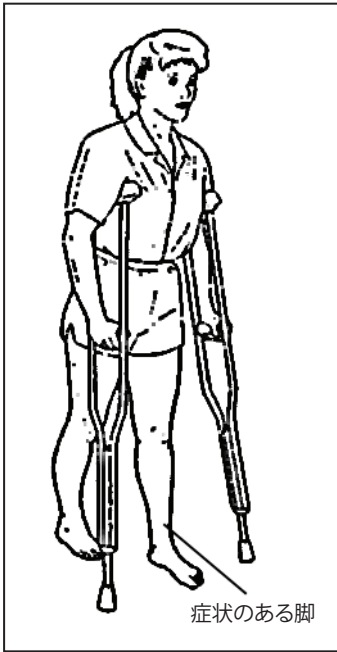
- 足が床に**触れない**ようにしてください。
- 足が地面に触れるのは、構いませんが、足の上に体重を**かけない**で下さい。
- 地面に_____にポンド、又はあなたの体重の_____%だけをかけて下さい。あなたの理学療法士が、この方法をお教えます。
- 痛みや不快でない程度に体重を脚にかけて下さい。

立ちあがる時

- 症状のある脚をあなたのまっすぐ前に出して、椅子の端までスライド移動します。
- 症状のある脚側に、片手で両方の松葉杖を持ちます。
- 立ち上がるには、前にかがんで、松葉杖と強い方の足を押し下げて、立ち上がります。
- バランスを確認します。
- 脇の下に松葉杖を置く時には、片方ずつ置いて下さい。



座っている状態から立ち上がる時には、**症状のある脚に体重をかけない**で下さい。



松葉杖で歩行する時は、松葉杖の先をあなたの横、約2~3インチ、前、約1フィートのところに置いて下さい。

座る時

- 脚の後側が椅子席の端に当たるのを感じるまで椅子に寄り下がります。
- 症状のある脚側の手に両方の松葉杖を置きます。
- もう片方の手で椅子に手を伸ばします。
- ゆっくりと椅子に腰を下ろします。症状のある脚にあまり体重をかけないように注意して下さい。

歩く時

- 脚にどのくらいの体重をかけるかについて "医師の指示" の説明に従って下さい。
- 松葉杖の先をあなたの横、約2~3インチ、前、約1フィートのところに置いて下さい。
- 症状のある脚で前へ踏み出します。
- 症状のある脚の前に強い方の脚を置き、踏み出します。同時に、手で掴む部分を押し下げます。

階段を登る時

松葉杖を上手く使用できるようになるまで階段を上らないで下さい。それまでに、階段の上り下りが必要な場合は、座って、お尻を下にして移動して下さい。

階段に手すりがある場合は、一方は手すりにつかまって、両方の松葉杖を反対側の脇の下に置きます - そちらの方が安全です。

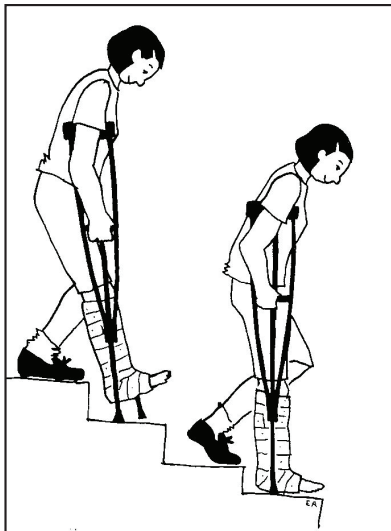
誰か階段であなたの手助けをしている場合は、上る時は後方に、下る時は前に立ってもらいます。手助けをする人はあなたの胴体と体を支える必要があります。あなたの手をつかんで支えるべきではありません。

階段を上る時

- 体重を松葉杖にかけて、強い方の脚で踏み上ります。
- 症状のある脚と松葉杖の先を上と同じ踏み段に持ってきます。
- 各踏み段毎に繰り返します。



松葉杖で階段を上る時は、最初に強い方の脚で踏み上がります。



松葉杖で階段を下りる時は、まず松葉杖の先を下踏み段に置きます。

階段を下りる時

- 両方の松葉杖の先をあなたより下の踏み段に置きます。
- 症状のある脚で下ります。
- 松葉杖を押し下げ、強い方の脚をゆっくりと下ろします。
- 各踏み段毎に繰り返します。

安全性のためのヒント

- 歩いている時は、足を見ないで下さい。頭をまっすぐ保ち、行く場所をしっかりと見て下さい。バランスを頻繁に確認します。
- 速く歩き過ぎてはいけません。
- 滑りや転倒を避けるため、敷物を取り除き、家の中の通路に障害物がないようにして下さい。
- 松葉杖の先を頻繁に掃除して、必ず汚れや石がついてないようにして下さい。また、先の部分が消耗していないか確認して下さい。
- カーペットの上を歩いている時は、松葉杖と症状のある脚を高く上げる必要があることに留意して下さい。

質問がありますか？

あなたの質問は重要です。質問や懸念がありましたら、かかりつけの医師または医療提供者にお電話下さい。

平日の午前8時から午後4時30分までは、理学療法科の206-598-4830までお電話下さい。

週末と休日は、206-598-6190にお電話頂き、週末担当の理学療法士を呼び出すよう、ご依頼下さい。

Crutch Walking

Step-by-step instructions and safety tips

This handout gives instructions on how to safely use crutches to help your recovery and healing.

Fitting Your Crutches

- Adjust your crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Make sure your elbows are slightly bent. When you walk, the pressure should be on your hands, NOT your armpits.

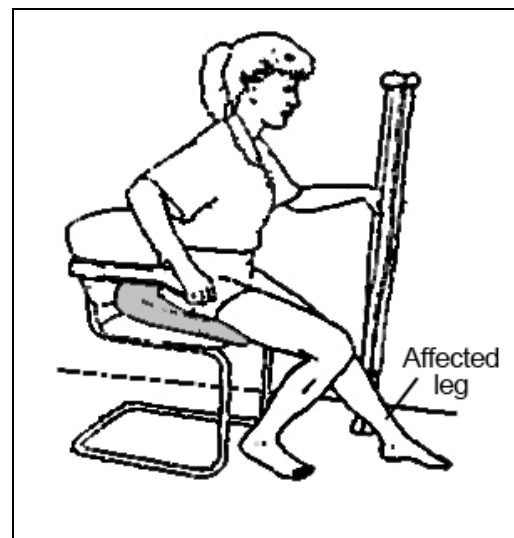
Your Doctor's Orders

Make sure you follow the orders checked below for your affected leg:

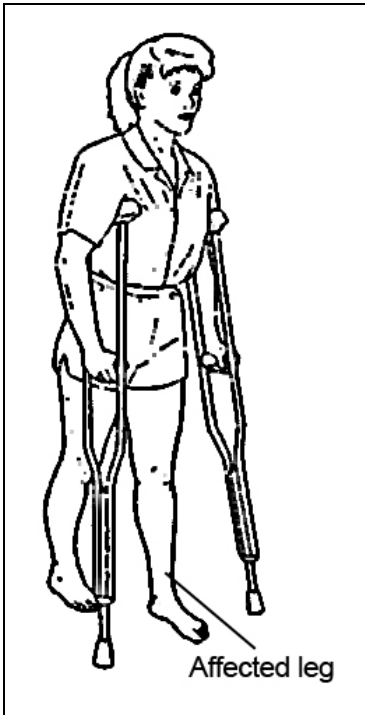
- Do **not** let your foot touch the floor.
- You may touch your foot on the ground, but do **not** put weight on it.
- Only put _____ pounds, or _____%, of your body weight on the ground. Your physical therapist will teach you how to do this.
- Put as much weight on your leg as you can without pain or discomfort.

Standing Up

- Slide to the edge of the chair, with your affected leg straight out in front of you.
- Hold both crutches in one hand, on your affected side.
- To stand up, lean forward and push down on your crutches and your foot on your strong side.
- Check your balance.
- Put your crutches under your arms, 1 at a time.



*Do **not** put any weight on your affected leg when you stand up from sitting.*



When walking with crutches, put the crutch tips about 2 to 3 inches out to the side and about 1 foot ahead of you.

Sitting Down

- Back up to the chair until you feel the edge of the chair seat on the back of your legs.
- Place both crutches in your hand on your affected side.
- Reach back for the chair with your other hand.
- Lower yourself slowly into the seat. Be careful not to put too much weight on your affected leg.

Walking

- Follow the instructions under “Your Doctor’s Orders” about how much weight to put on your leg.
- Place the crutch tips about 2 to 3 inches out to the side and about 1 foot ahead of you.
- Step forward with your affected leg.
- Step forward with your strong leg, bringing it past your affected leg. At the same time, push down on the handgrips.

Climbing Stairs

Do **not** climb stairs until you can use your crutches well. Until then, if you need to go up or down stairs, you can sit down and scoot on your bottom.

If the stairs have a railing, hold onto the railing on one side and put both crutches under the other arm – it is safer that way.

If someone is helping you on the stairs, they should stand behind you when you go up and in front of you when you come down. Your helper should support your trunk and body. They should **not** hold onto your hand.

Going Up Stairs

- Place your weight on your crutches and step up with your strong leg.
- Bring your affected leg and your crutch tips up to the same step.
- Repeat for every stair step.



Step up with your strong leg first when going up stairs with crutches.



Put the crutch tips on the step below first when going down stairs with crutches.

Going Down Stairs

- Put the tips of both crutches on the step below you.
- Step down with your affected leg.
- Push down on your crutches and slowly lower your strong leg.
- Repeat for every stair step.

Safety Tips

- When you are walking, do not look at your feet. Keep your head up and watch where you are going. Check your balance often.
- Do not walk too fast.
- Remove throw rugs and clear walkways in your home to avoid slipping and falling.
- Clean the tips of your crutches often to make sure they are free of dirt and stones. Also check the tips for wear.
- Remember that you need to lift your crutches and your affected leg higher when you are walking on carpet.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call Physical Therapy at 206-598-4830.

On weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the weekend Physical Therapist to be paged.