

# 松葉杖の使い方

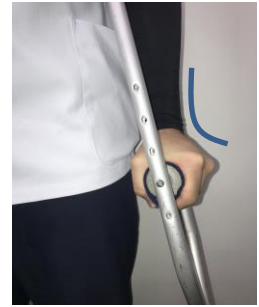
## ○杖の持ち方



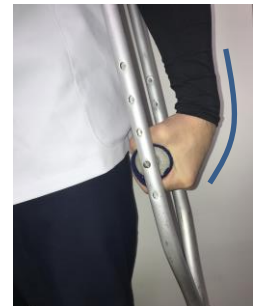
杖は体と腕で挟み、脇  
と杖の間を指2～3  
本分あける  
→脇を圧迫すると腕  
がしびれるため



良い例

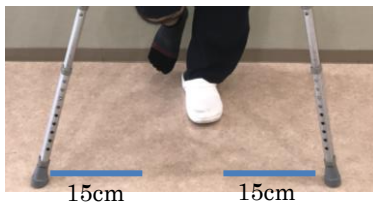


悪い例



手首を返す

→身体をしっかりと支える  
ため



15cm

15cm



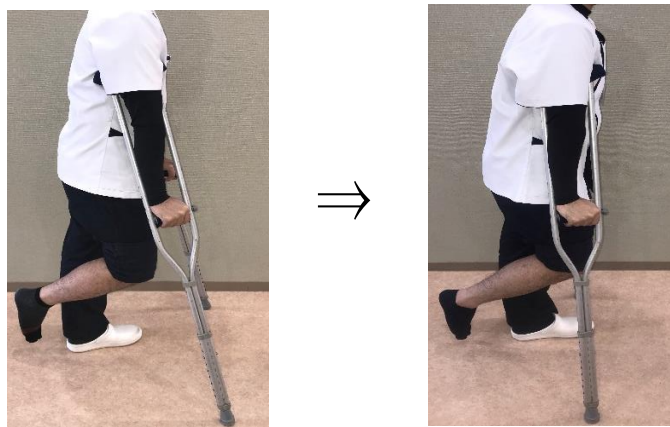
15cm

杖を身体から前と横に15cmずつ程  
離してつく

→バランスをとるため

## 歩く時のポイント

○けがをした足（右足）に体重をかけない場合



①両松葉杖 ②左足 の順に歩く

- \*1. けがをしている足を地面につけないように歩く
- 2. 杖は前に出しすぎない。杖より前に足を置かない  
→バランスを崩し、転倒しやすくなるため

○けがをしている足（右足）に体重をかけても良い場合



①両松葉杖 ②右足 ③左足 の順に歩く

\* 荷重制限がある場合は体重のかけすぎに注意する

# 階段・段差での使い方

## ○上り方（右足が痛い場合）



① 左足 ②杖 の順に着く

- \* 1. 体が倒れないようにしっかりと両手で支える
- 2. 必ず先に左足から上る
- 3. 手すりがある場合は手すりを使用してもよい

## ○下り方（右足が痛い場合）



① 杖 ②左足 の順に着く

- \* 1. 倒れないようにしっかりと両手で支える
- 2. 必ず杖から先に動かす
- 3. 手すりがある場合は手すりを使用してもよい

○上記の方法が不安・できない場合（右足が痛い場合）

①



階段に座る

②



左足を一段上げる

③



手と左足で体を支え  
お尻を持ち上げ

④



杖を引き上げる

- \* 1. 手と痛くない方の足でしっかり身体を支えてください。
- 2. 痛い方の足は着かないようにしてください