

如何使用手杖

(How to Use a Cane)

手杖用于平衡身体或者帮助您以肌力较弱（酸痛）的腿负担大部分或全部体重。

使用手杖时如何做准备

(How to Fit Yourself for a Cane)

1. 穿上适合使用手杖行走的鞋子。
2. 挺直站立并放松肩膀。
3. 用健侧的手持握手杖。
4. 将手杖置于肌力较强的腿侧约 10 公分（4 英寸）左右。将体重均匀分配到两脚与手杖上。
5. 放松握持手杖的手，让手肘略微弯曲。当手臂在身侧自然下垂时，手杖手柄应与手腕齐平。



如果您使用的是可调节的手杖，请旋开锁环（若有）。然后按下按钮，滑动杖管调节到最适合您的位置。确定按钮完全卡入孔洞，调节完成后旋紧锁环（若有）。

注意：木质手杖必须用锯子切到适合的长度。确保橡胶触地脚牢固地套在木质手杖末端。

行走

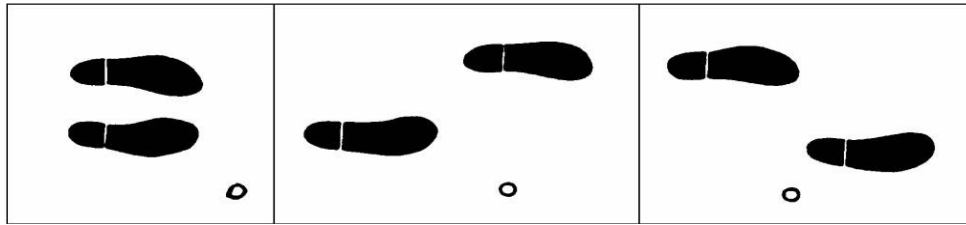
(Walking)

1. 持手杖站稳，手杖距离肌力较强的腿侧约 10 公分（4 英寸）。
2. 将体重转移到肌力较强的腿上，移动手杖到您前方 10 公分（4 英寸）处。
3. 向前移动肌力较弱的腿到与手杖齐平。
4. 将体重转移到肌力较弱的腿与手杖上。现在移动肌力较强的腿至手杖前方。
5. 将手杖往前移，然后将肌力较弱的腿前移到与手杖齐平。

重复这些步骤。记住保持良好的姿势——挺腰收腹。

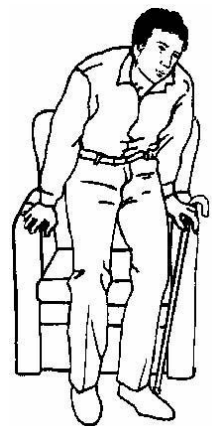


向前移动手杖—向前移动肌力较弱的腿—向前移动肌力较强的腿。



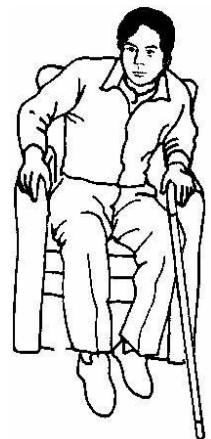
坐下 (Sitting)

1. 坐下之前，移动身体，使腿后面碰到椅子边缘站好。
2. 往前滑动肌力较弱的腿。
3. 将手杖放置一旁；靠在椅子边上，然后两手往后抓住椅子的扶手或座位。
4. 慢慢向下坐到椅子上。
5. 如需要，往后移动身体，坐得更深些。



站起 (Standing)

1. 若要从椅子上起身，将手杖放在扶手末端或直接握在手上。
2. 移动身体，靠近椅子边缘。
3. 将肌力较弱的腿脚略微往前移。
4. 向下支撑在椅子扶手或座位上，身体略微往前倾；然后用肌力较强的腿支撑站起。
5. 稳住身体。将手杖顶端移到肌力较强的腿侧（约 10 公分/4 英寸）。



按上述方法行走。

注意：尽量不要使用不稳或极低的椅子。

上下台阶/楼梯

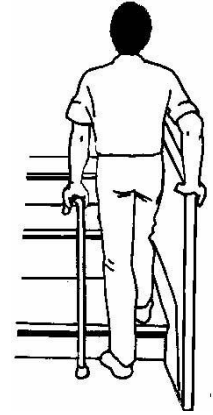
(Steps/Stairs)

使用阶梯上的安全扶手（若有）。然后用另一只手持握手杖。

上楼梯

(Going Up Stairs)

1. 靠近底部台阶站立。
2. 如有安全扶手，一手握住安全扶手，一手撑住手杖。
3. 先抬肌力较强的腿。将体重平均分担到手杖、扶手与肌力较弱的腿上。
4. 将手杖与肌力较弱的腿抬上第一级台阶。利用扶手帮助您上楼。

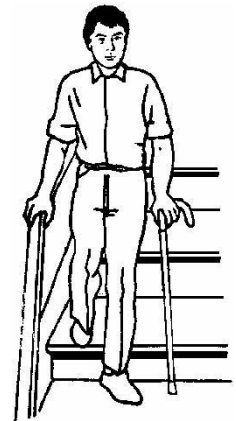


重复这些动作，一级级上楼。

下楼梯

(Going Down Stairs)

1. 靠近第一级台阶边缘站立。
2. 如有安全扶手，一手握住安全扶手，一手撑住手杖。
3. 向下移动手杖和弱势腿，落至下一级台阶。
4. 移动肌力较强的腿落至同一台阶。



重复这些动作，一级级下楼。

安全提示

(Safety Tips)

- 一定要穿具有支撑力的防滑鞋子。不要穿着无后跟的凉鞋、木底鞋或拖鞋。
- 确定手杖触地脚完好（例如没有龟裂或破损）且磨损均匀。
- 如果在冬天使用，请在手杖触地脚套上碎冰锥。记得在冰天雪地的户外将碎冰锥弹下，回到室内时将碎冰锥弹上收起。
- 小心湿滑或不平的路面。如果必须在湿滑或不平的路面行走，请小步前进。
- 移除松垮的门垫与地毯、电线与电缆。这些东西可能导致您跌倒或滑倒。

如果您在腿部接受手术后开始使用手杖，医师或物理师会告知您何时停止使用手杖。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

最后更新时间：4 九月 2018

来源：Allied Health（物理疗法），Alberta Health Services

此内容可能更新，恕不另行通知。

此材料仅供参考之用。不应代替医嘱、指导和/或治疗使用。如果您有任何问题，请咨询您的医生或合适的医疗服务提供者。