

如何使用拐杖 (How to Use Crutches)

确保拐杖尺寸合适 (Make Sure the Crutches Fit)

1. 站直。
2. 将拐杖上端置于手臂之下。
3. 将拐杖末端置于脚旁 12 至 20 厘米（5 至 8 英寸）处。

如果拐杖垫的顶端距离腋窝有 **2 至 3 指宽**，则拐杖的高度合适。

手臂自然下垂时，拐杖手柄应与手腕等高。向下压把手时，手肘轻微弯曲。

请记住：用手柄支撑您的体重，**而不是**用腋窝下的拐杖垫。

您的负重指令为： (Your weight bearing order is)

不负重	患腿不负重。一直保持患腿悬于地面之上。
轻负重	仅在为了保持平衡时，脚趾可以点地。患腿不可承受任何重量。仿佛脚下有一只鸡蛋，不可压碎。
部分负重	患腿可承担最大至一半的身体重量。
可忍耐负重	只要在疼痛或力量的耐受范围内，患腿可承受大部分或全部体重。
全负重	患腿可承受全部体重。

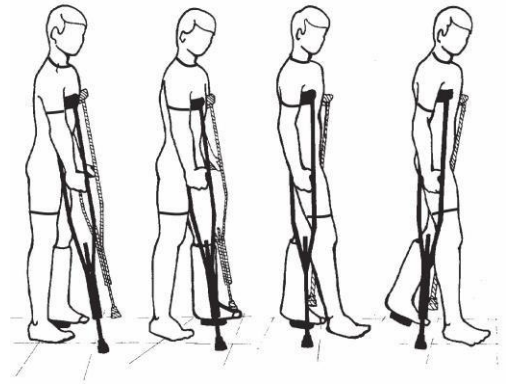
根据下页说明，利用所示方法。



行走

(Walking)

1. 将双拐支撑在双脚两侧前方，以保持身体平衡。
2. 双拐同时向前移动。
3. 患腿向前移动至双拐之间。
4. 轻轻将双拐顶在两侧肋骨上。双手支撑体重，伸直肘部。
5. 健侧腿移至双拐前，或为了身体平衡移至双拐间。



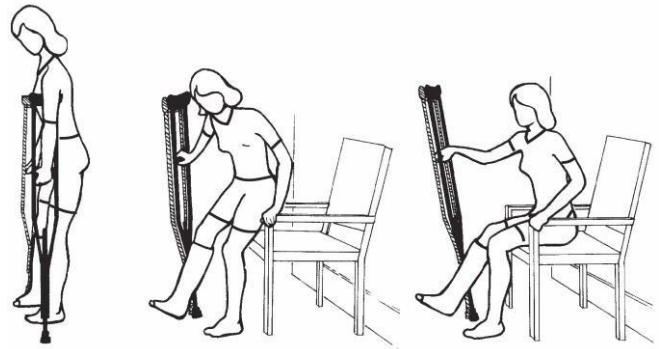
重复这些步骤，持续向前行走——双拐，患腿，健侧腿。

注意：不要倚靠在双拐顶上

坐下

(Sitting)

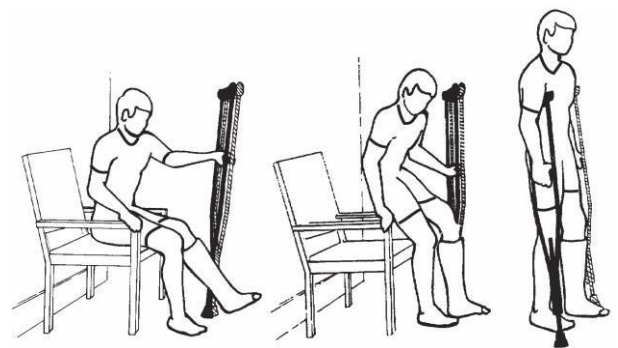
1. 向后退，直至健侧腿后部碰到椅子正面。保持患腿位于体前
2. 将体重保持在健侧腿上，从手臂下取出双拐。将双拐合拢，用一只手握住手柄。
3. 身体向前倾，健侧腿膝盖弯曲。另一只手扶住椅子扶手（或座位）。
4. 慢慢坐下。将双拐放至椅子旁。



站起

(Standing)

1. 尝试站起前，确保椅子平稳牢固。
2. 身体前移至椅子边缘，以便健侧脚平放在地上。患腿前伸，遵从负重指令。
3. 一只手握住双拐手柄。另一只手扶住椅子扶手（或座位）。
4. 站起来，用健侧腿承重。身体平衡后将拐杖分置两侧手臂下。



上下楼梯

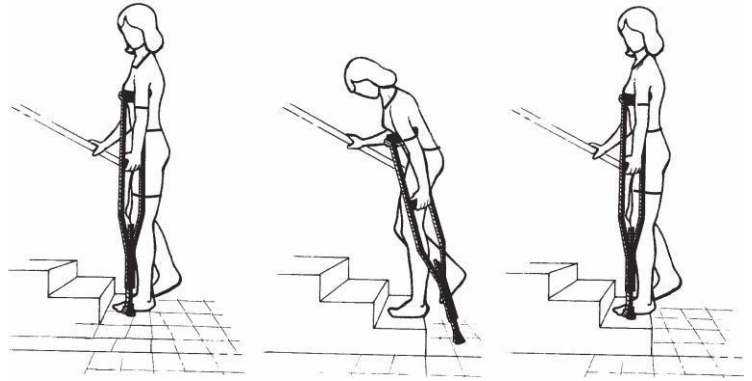
(Steps and Stairs)

- 利用楼梯扶手（如果有）。将双拐夹在远离楼梯侧的手臂下（或如图示握住），将双拐作为单拐使用。
- 另一只手扶住楼梯扶手，靠近扶手站立。
- 楼梯没有扶手的情况：遵照上下楼梯的指导方法，但要双手各持一杖（如同行走）。

上楼梯

(Going Up Stairs)

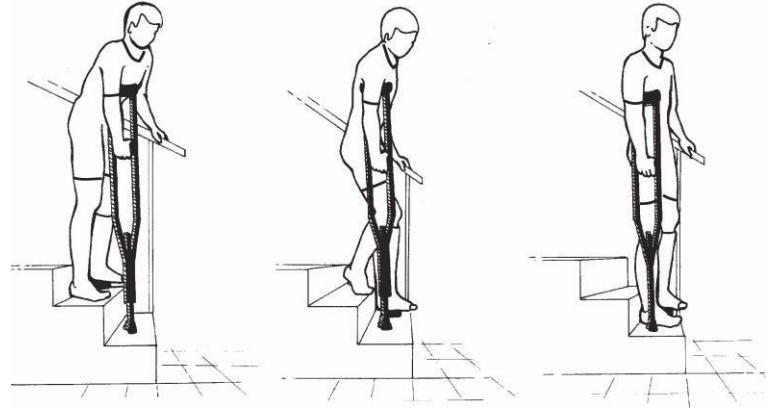
1. 靠近最底层的台阶。
2. 先移动**健侧**腿跨上一级台阶。
3. 身体前倾，重心放在健侧腿上。
4. 移动拐杖和患腿上至同一级台阶。
5. 每次上一个台阶。如果有人帮助，请他们站在身后或身侧。



下楼梯

(Going Down Stairs)

1. 靠近第一个台阶的边缘。
2. 手沿扶手向下移动。
3. 将拐杖和**患腿**先后落至下一台阶。
4. 将健侧腿落至下一台阶。
5. 每次下一个台阶。如果有人帮助，请他们站在身前或身侧。



使用单拐

(Using One Crutch)

使用**健侧**手下的拐杖。这样可以更好地支撑身体，正常行走。

使用四点步法

(Using a 4-Point Gait-Style)

仅限在临床医生示范后使用。适用于部分负重或可忍耐负重。

按照下列步骤行走：

1. 右拐向前移动。
 2. 左脚向前移动，与右拐平齐。
 3. 左拐向前移动。
 4. 右脚向前移动，与左拐平齐
- 重复这些步骤，持续行走。

注意：如果左拐先行，则与上述顺序相反。

按照与双拐行走相同的指导方法来：

- 坐下
- 站起
- 上下楼梯

安全提示 (Safety Tips)

- 确保拐杖有橡胶垫、厚垫肩托和手柄。定期检查这些部件，保持良好状态，并按需更换。
- 正确使用拐杖十分重要。如果腋下或上臂感到麻木或刺痛，您很有可能并未按照示范使用拐杖。
- 未经医生允许，切勿用患腿站立。始终听从医生有关患腿负重情况的指令。
- 穿着有保护支持的鞋或光脚，不要穿拖鞋。
- 使用腰包或背包携带钱物。
- 小心湿滑地面。如果必须走过湿滑地面，应放慢脚步，缩小步幅。
- 小心不平整的地面。如有需要，请寻求帮助。
- 将松散的地毯、席子、电线和线缆移走——这些东西容易使您绊倒或滑倒。

您的医生或治疗师会告诉您，什么时候可以停止使用拐杖。

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

最后更新时间：21 十月 2020

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。如有问题，请咨询您的医生或合适的医疗服务提供者。