

## 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。                                  |

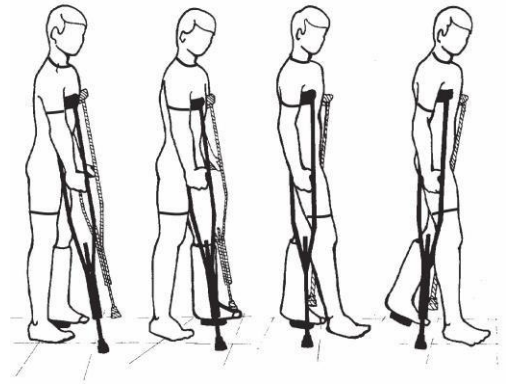
根据下页说明，利用所示方法。



## 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。



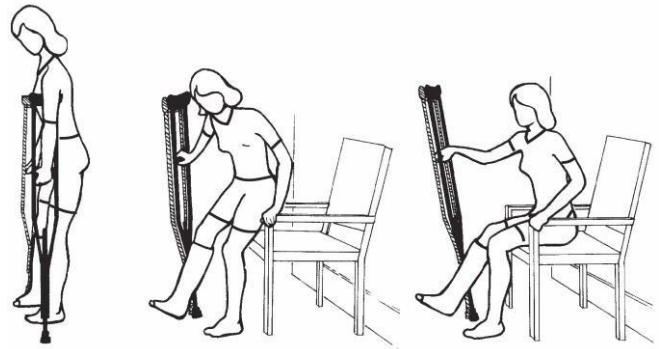
重复这些步骤，持续向前行走——双拐，患腿，健侧腿。

**注意：**不要倚靠在双拐顶上

## 坐下

### (Sitting)

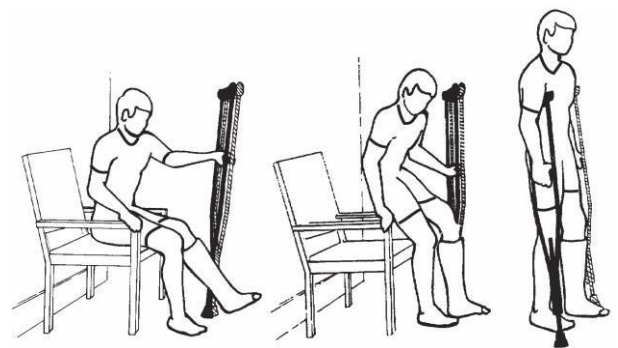
1. 向后退，直至健侧腿后部碰到椅子正面。保持患腿位于体前
2. 将体重保持在健侧腿上，从手臂下取出双拐。将双拐合拢，用一只手握住手柄。
3. 身体向前倾，健侧腿膝盖弯曲。另一只手扶住椅子扶手（或座位）。
4. 慢慢坐下。将双拐放至椅子旁。



## 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

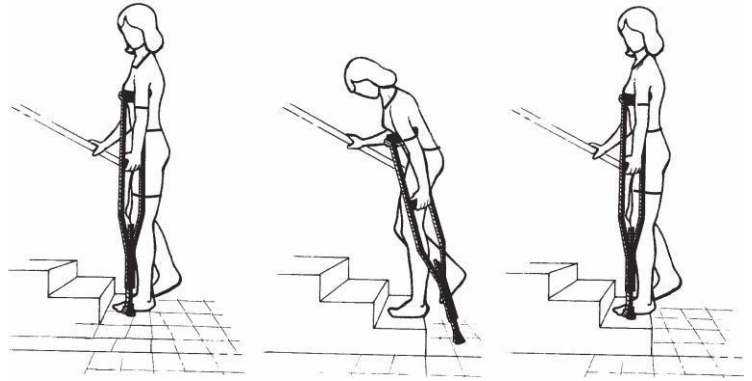
### (Steps and Stairs)

- 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)

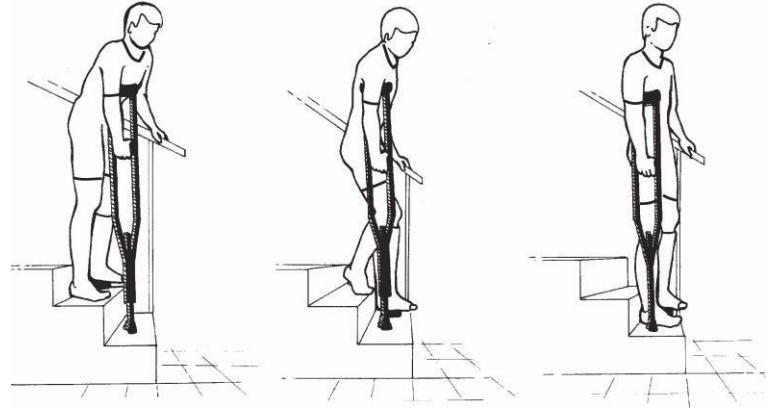
1. 靠近最底层的台阶。
2. 先移动**健侧**腿跨上一级台阶。
3. 身体前倾，重心放在健侧腿上。
4. 移动拐杖和患腿上至同一级台阶。
5. 每次上一个台阶。如果有人帮助，请他们站在身后或身侧。



## 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：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。如有问题，请咨询您的医生或合适的医疗服务提供者。