

# 松葉杖の 正しい使い方

あなたの荷重量と使用する松葉杖の本数は？

使い方を伝授  
するでござる

## 全荷重

- 荷重の制限はありません
- 松葉杖を2本使用します

### まめ知識

無理しすぎると足が強く腫れることがあるので、少しずつ慣らしていくべし。



## 松葉杖の合わせ方

脇にもたれすぎると  
手の神経を損傷する可能性  
があるので注意！

指3本分  
空ける

肘は軽く  
曲げる



## 基本姿勢

良い例



松葉杖は脇でしっかり  
はさむようにする

悪い例



このまま歩くと  
転倒する可能性があり  
非常に危険！！

## 立ち上がり方

### 良い例

松葉杖は良い方の脚側に持つ



松葉杖を2本揃える

立ち上がる

両手に持ち替える

## 座り方

### 良い例

周囲の安全確認を忘れずに！



良い方の脚側から近づく

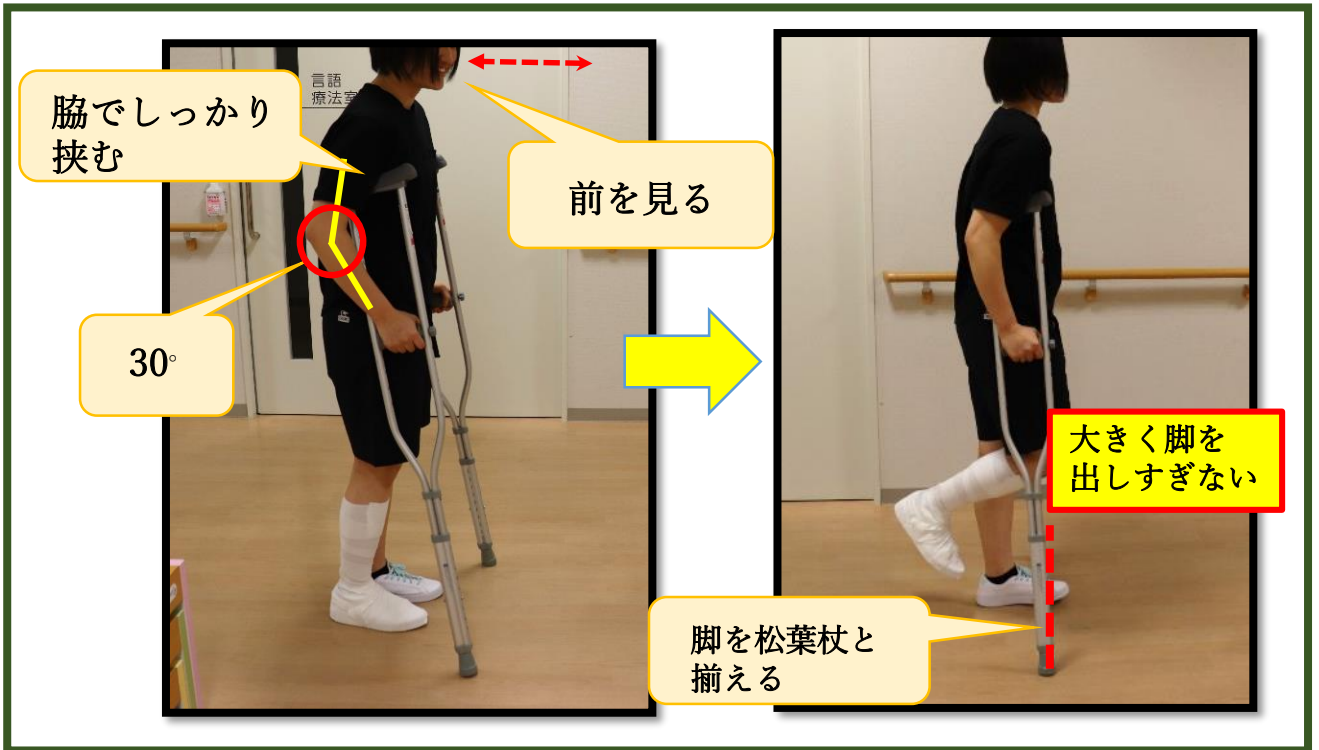
悪い方の脚側に松葉杖を揃える

ベッドに手をつけて

ゆっくり座る

# 歩行

## ～チェックポイント～

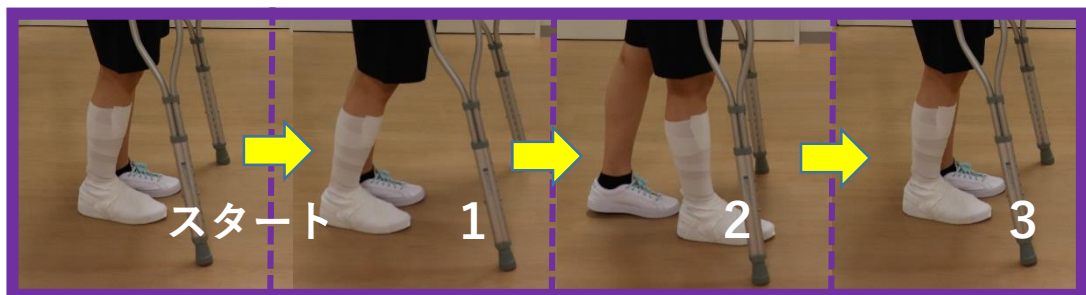
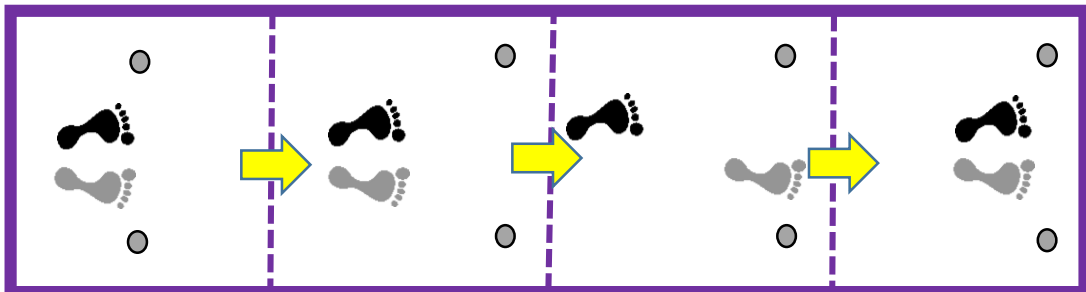


ワン♪ ツー♪ スリー♪



### 3動作での歩行

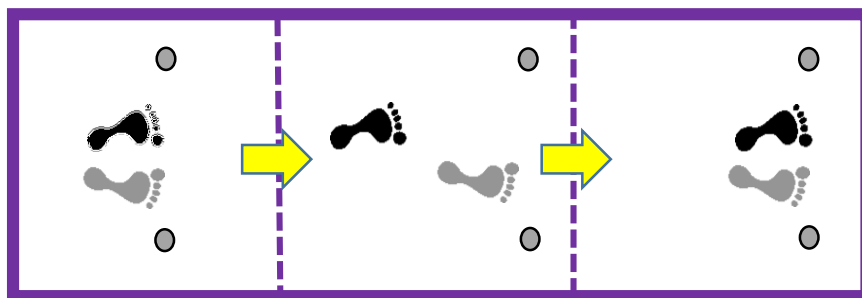
痛みが強ければ、この歩き方



## 2動作での歩行

ワン♪ツー♪

松葉杖にも慣れたらこの歩き方  
3動作歩行より 素早く動けるぞ！！



素早い動きは体重のかけ過ぎや転倒につながる恐れがあります。  
安全・慎重に動くように心がけましょう！！

## 階段昇降

階段の上り下りは転倒したり、強く脚をついたりしてしまう可能性があるため、原則控えるようにするでござる。

どうしても自宅や職場などで階段の上り下りが必要な場合は、担当療法士に相談するのだ。

## その他

「松葉杖」使用開始時は転倒しやすいので、家人に付き添ってもらなどして、歩行練習を十分に行うようにするでござる。