

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

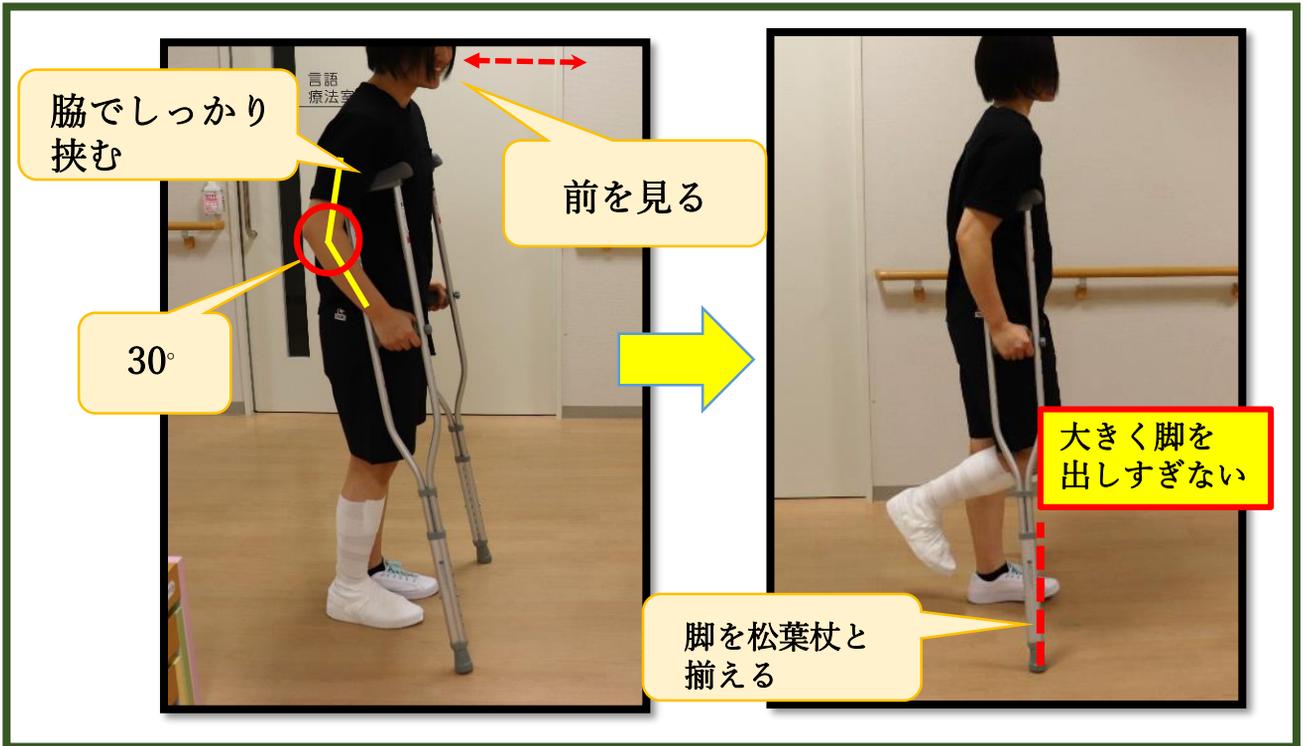
悪い方の脚側に松葉杖を揃える

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～

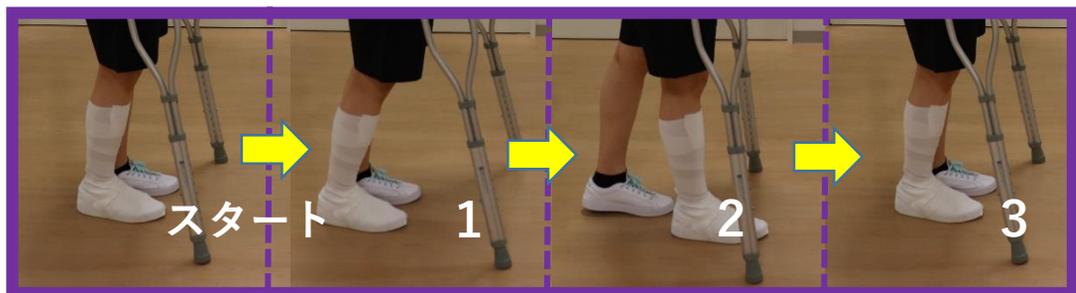
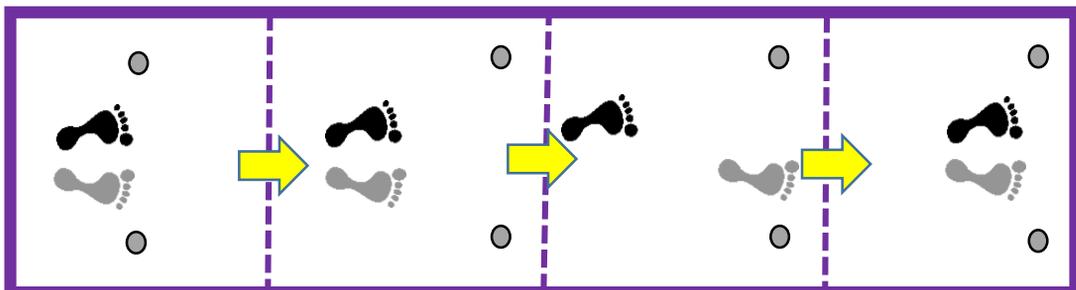


ワン♪ ツー♪ スリー♪



3動作での歩行

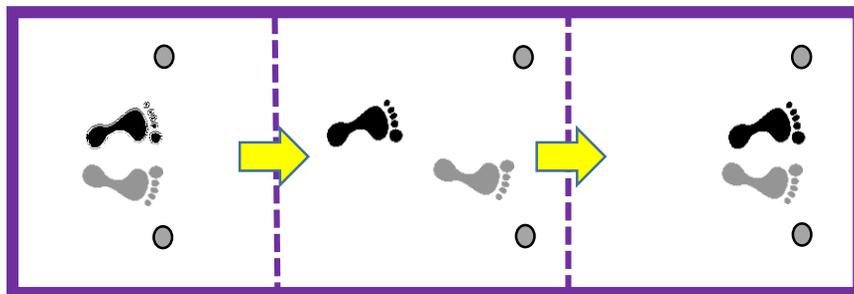
痛みが強ければ、この歩き方



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。