

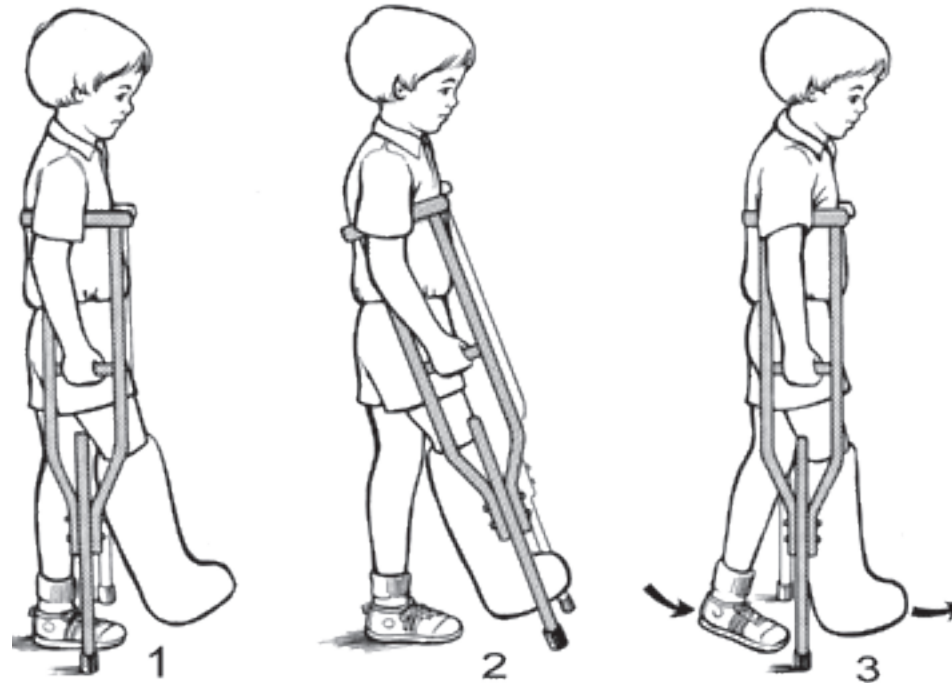
## 高度大小适中

- 抓著拐杖把手站立：拐杖顶端和腋窝之间应有三指宽的距离。
- 双臂放松下垂站立：拐杖手把应和手腕横纹呈一直线。

## 支撑身体的重量

医生会告诉您伤腿可以支撑的体重。

- 不承受任何体重：无论任何时间，受伤的腿部和足部都不能接触地面。如果伤腿支撑任何身体的重量，可能需要较长时间才能复原。
- 承受轻触的/极轻的体重：您可以将伤腿的脚趾点在地上以保持平衡，但切勿让伤腿支撑身体的重量。
- 承受部分的体重：伤腿的足部可以支撑少许（不是全部）体重。
- 承受可以容忍的负重：开始练习时可尽量地让伤腿支撑自己觉得舒服的体重，然后慢慢地让伤腿支撑您全部的体重。



## 在平坦的路面上行走

同时移动拐杖和伤腿，每走一步可分解为三个步骤。

1. 抓著两只拐杖的把手（保持手肘弯曲），手肘夹紧身体侧面，站直，放松，让肩部自然下垂。
2. 保持平衡，然后一齐移动两支拐杖和伤腿，放在身体稍前的位置。
3. 当拐杖放稳在地上时：

**不承受任何体重：**用双臂分担您全部的体重。双手向下推，伸直手肘，然后向前单脚跳到拐杖稍前的位置。

**承受轻触的/极轻的体重：**用双臂分担您大部分的体重。当您向前单脚跳到拐杖稍前的位置时，可以让伤腿的足部轻轻接触地面，但切勿让伤腿负荷任何体重。

**承受部分的体重：**用双臂分担您大部分的体重。当您向前单脚跳到拐杖稍前的位置时，可以让伤腿的足部支撑少许的体重。

**承受可以容忍的负重：**用双臂分担您大部分的体重。开始练习时，当您向前单脚跳到拐杖稍前的位置，可以让伤腿的足部支撑少许的体重。然后在自己觉得舒服的情况下，慢慢增加足部的负重。

## 上楼梯

必须使用楼梯扶手和一支拐杖；开始练习时，应有成年人在旁协助。

1. 站在楼梯扶手与拐杖之间，伤腿向上弯曲，并放在身体稍后的位置。
2. 拐杖在地上放稳，双手向下推，伸直手肘。这个方法可以助您提起身体离开地面，单脚跳上下一级楼梯。
3. 保持平衡，然后将拐杖和伤腿抬高到同一级楼梯。小心不要并到脚趾！
4. 重复同一步骤继续向上行。

请谨记：上楼梯健腿先上；下楼梯伤腿先下。

## 下楼梯

必須使用樓梯扶手和一支拐杖；開始練習時，應有成年人在旁協助。

1. 整个人面向樓梯。
2. 站立并保持平衡，将拐杖放低到下一级楼梯，把伤腿移到您身体的前面。
3. 用双手支撑体重，伸直手肘，健腿向下踏一级，站在拐杖旁边。
4. 重复同一步骤继续向下行。

請謹記：上樓梯健腿先上；下樓梯傷腿先下。

如果樓梯沒有扶手，可以一齊使用兩支拐杖，但必須有成年人在旁協助。此外，也可以找一名成年人扶著您的腿部，讓您靠臀部來上下台階。

## 其它实用安全提示

1. 站立时保持平衡。将两支拐杖的防滑底胶放在足部稍前的位置。
2. 保持直立，用双手支撑全部体重，而不是用腋窝，以免损及神经。
3. 伸直手肘时必须双手用力压下，才可确保拐杖稳放地上。

4. 拐杖的安全底胶能防止滑倒，所以必须大小适中。一旦磨损，必须更换。
5. 每天都要拧紧拐杖上的蝶型螺母。
6. 遇上湿滑的地面和梯级，必须格外小心。如果地上有积雪或冰块，可以安装适合您的拐杖的「碎冰锥」。

**外出走动时应预留充裕的时间，您很快便可掌握其中窍门！**

### 联系模式：

物理治疗部1D26室

Physiotherapy Department  
Room 1D26  
604-875-2123

本小册子由物理治疗部的专业医护人员编写，并得到学习及发展部 (Department of Learning and Development) 的协助。

C&W © October 2006, PE #13  
Simplified Chinese

# 拐杖的 使用方法

## How to Use Crutches



4480 Oak Street  
Vancouver, B.C. V6H 3V4  
604-875-2345  
www.bcchildrens.ca