

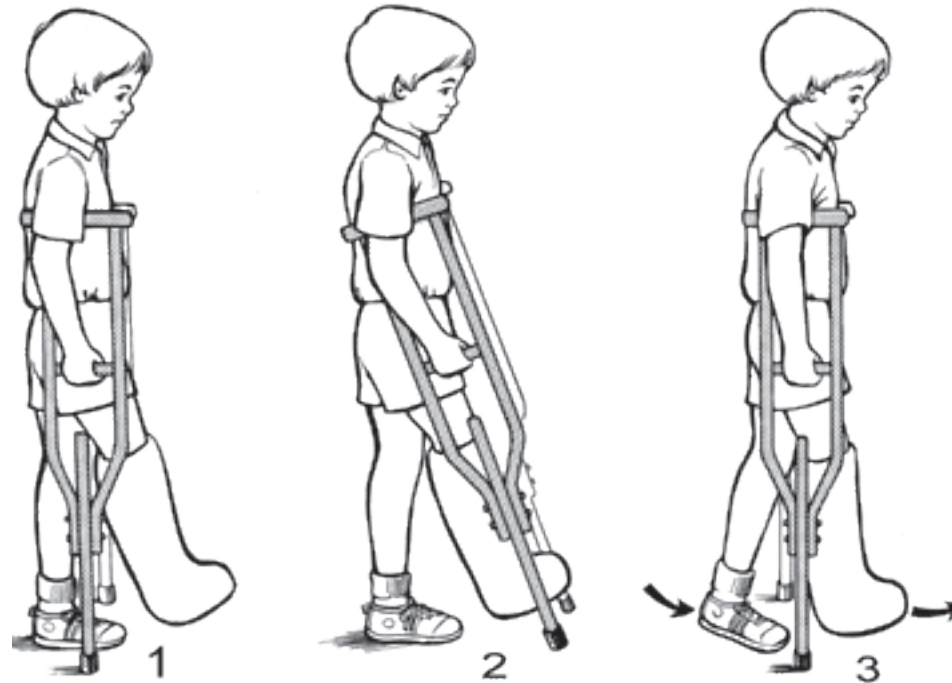
高度大小適中

- 抓著手把站立：柺杖頂端和腋窩之間應有3隻手指的距離。
- 雙臂放鬆垂在身旁站立：手把應和手腕紋位置呈一直線。

支撐身體的重量

醫生會告訴你傷腿可以支撐的重量。

- 不可以負荷任何體重：無論任何時間，受傷的腿部和足部都不能接觸地面。如果傷腿支撐任何身體的重量，可能需要較長的時間才能復原。
- 可以接觸/負荷極輕的體重：你可以將傷腿的腳趾放在地上真來協助平衡，但切勿讓傷腿支撐身體的重量。
- 可以負荷部分的體重：傷腿的足部可以支撐少許（不是全部）體重。
- 可以容忍的負重：開始練習時，讓傷腿支撐自己覺得舒服的體重，慢慢地傷腿就能夠支撐你全部的體重。



在平坦的路面上步行

同時移動柺杖和傷腿，每一步都採用以下的三點步法。

1. 抓著腋下柺杖的手把（保持手肘彎曲），手肘緊貼身邊，站直，放鬆和放下肩膀。
2. 保持平衡，然後一齊移動兩支柺杖和傷腿，放在身體稍前的位置。
3. 當柺杖穩固地支撐在地上時，要是你：

不可以負荷任何體重：用雙臂分擔你全部的體重，雙手向下推，伸直手肘，然後向前跳到柺杖稍前的位置。

可以接觸/負荷極輕的體重：用雙臂分擔你大部分的體重，當你向前跳到柺杖稍前的位置時，可以讓傷腿的足部輕輕接觸地面，但切勿讓傷腿負荷任何體重。

可以負荷部分的體重：用雙臂分擔你大部分的體重，當你向前跳到柺杖稍前的位置時，可以讓傷腿的足部支撐少許的體重。

可以容忍的負重：用雙臂分擔你大部分的體重，開始時，當你向前跳到柺杖稍前的位置時，可以讓傷腿的足部支撐少許的體重，然後在自己覺得舒服的情況下，慢慢增加足部的負重。

步上樓梯

必須使用樓梯扶手和一支柺杖；開始練習時，應有成年人在旁協助。

1. 站在樓梯扶手與柺杖之間，傷腿向上彎，並放在身體稍後的位置。
2. 柺杖在地上放穩，雙手向下推，伸直手肘。這個方法可以助你提起身體離開地面，跳上下一級樓梯。
3. 保持平衡，然後將柺杖和傷腿抬高到同一級樓梯。小心不要碰到腳趾！
4. 重複同一步驟繼續每級向上行。

請緊記：上樓梯時健腿先上；下樓梯時傷腿先下。

步下樓梯

必須使用樓梯扶手和一支柺杖；開始練習時，應有成年人在旁協助。

1. 整個人面向樓梯。
2. 站好，保持平衡，將柺杖放到下一級樓梯，把傷腿移到你身體的前面。
3. 用雙手支撐體重，伸直手肘，健腿向下踏一級，與柺杖一起。
4. 重複同一步驟繼續向下行。

請緊記：上樓梯時健腿先上；下樓梯時傷腿先下。

如果樓梯沒有扶手，可以一齊使用兩支柺杖，但必須有成年人在旁協助。此外，也可以找一名成年人扶著你的腿部，讓你用臀部來上落梯級。

其他有用的安全指示

1. 站立時保持平衡。將兩支柺杖的防滑底膠放在足部稍前的位置。
2. 保持直立，用雙手支撐全部體重而不是用腋窩，以免損及神經。

3. 伸直手肘時必須雙手用力壓下，才可確保柺杖平穩地支撐地面。
4. 柺杖的安全底膠能防止滑倒，所以必須大小適中。一旦磨損，必須更換。
5. 每日收緊柺杖上的翼形螺絲帽。
6. 遇上濕滑的地面和梯級，必須格外小心。如果地上有積雪或冰塊，可以購買適用的「碎冰錐」安裝在你的柺杖。

出外或行動時應預留充裕的時間，你很快便可掌握其中竅門！

聯絡資料：

物理治療部1D26室

Physiotherapy Department
Room 1D26
604-875-2123

本小冊子由物理治療部的醫護人員編寫，由學習及發展部 (Department of Learning and Development) 協助。

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

柺杖的 使用方法

How to Use Crutches



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