Chinese Simplified

拐杖
Crutches

如何安全自如地使用拐杖 How to use them easily and safely

调试拐杖

拐杖根据用户的身高出售。拐杖顶和腋窝之间留有一定空间，这样高度的拐杖会比较合适。

请按照以下步骤调整拐杖:

1. 穿平常的鞋子，站直。
2. 将拐杖置于手臂下，放松双肩。
3. 将拐杖脚置于你脚边 5 到 8 英寸（12 到 20 厘米）处。
4. 垂下双臂时，腋窝和拐杖顶部之间应留有两到三个手指宽的空间。
5. 当垂下双臂时，拐杖手柄应在你手腕的位置。

如果你的拐杖过高，或是经常倚靠在拐杖垫上，可能会损伤腋窝的神经和血管。

承重

根据伤腿可承受的重量，有四种使用拐杖的方法，称作“承重”。

您的医生、理疗医师，或是护士会勾选(☑)其中一项适合你使用拐杖的方法:

☐ **不能承重** **Non-Weight-Bearing**

勿使伤腿承重。伤腿不能着地。

☐ **轻微承重** **Feather Weight-Bearing**

仅允许脚趾轻轻着地，保持身体平衡。承重量不能超过把脚踩在鸡蛋上但不把鸡蛋踩破的分量。

☐ **部分承重** **Partial Weight-Bearing**

伤腿可以承受你身体部分重量。承重幅度可能是你身体部分到全部的重量。你的医生、护理医师、或者护士会告诉你伤腿能承受你身体多少重量。

☐ **完全承重** **Full Weight-Bearing**

只要没有感觉不适，伤腿可以充分承重。

拐杖安全须知

- 坚持用握住拐杖手柄的手承受你的身体重量。勿倚靠胳腋窝下的拐杖垫。如果感觉手臂发麻或刺痛，很大可能是拐杖使用不当。
- 检查拐杖脚上的橡胶底套，如果橡胶底套磨损，则需要更换。
- 拐杖手柄和腋窝下方的拐杖部位都应有衬垫。
- 确定上紧所有碟型螺母。经常检查螺母以防松动。
- 坚持穿舒适、有辅助的鞋子。穿袜子或拖鞋可能导致摔倒。

开始拄拐杖

站稳

1. 通过手握住拐杖手柄支撑体重。
2. 将拐杖上半部放在身体旁靠紧。
3. 将拐杖橡胶底套稍微放置身体前方，并略微宽过臀部宽度。

拐杖稍微前置并略宽于臀部可以帮助平衡

拐杖过于后置－你可能失去平衡

坐下

1. 离椅子比较近时，转身后退靠近椅子，直到腿后部靠到椅子。
2. 从臂下取下拐杖。
3. 用伤腿一边的手握住两根拐杖的手柄。
4. 将伤腿前放。
5. 将另一只手放在椅子扶手上，然后慢慢坐下

将伤腿前放

站起来

1. 用伤腿一边的手握住两根拐杖的手柄。
2. 向前挪至椅子边。
3. 保证伤腿在前。
4. 用手臂和没受伤的腿从椅子上往前倾，而后撑起身体。
5. 站稳后，将两根拐杖分别架在臂下。

使用拐杖行走

无承重

1. 伤腿不着地。
2. 将两根拐杖前移一步的距离。确保拐杖间距可使臀部通过。
3. 在拐杖间将伤腿前移，勿着地。
4. 当未受伤的腿前移过拐杖时，向下推压手柄。

拐杖 → 伤腿 →未受伤的腿

部分或充分承重

1. 将两根拐杖前移一步的距离。确保拐杖间距可使臀部通过。
2. 将伤腿前移过拐杖，然后着地。 让伤腿承受可承受的重量。随着更自如使用拐杖，可逐步同步前移拐杖和伤腿。
3. 将重心放在 双手上，然后前移未受伤的腿。

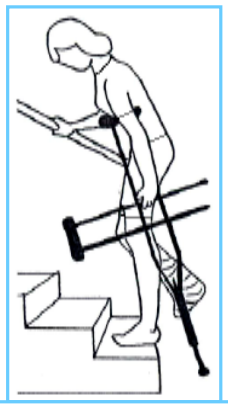
使用拐杖上下楼

“好腿先上，伤腿先下”

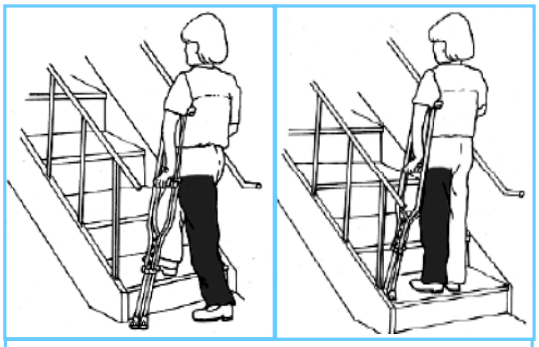
上楼梯时，总是未受伤的腿先上；下楼时，总是拐杖和伤腿先下。如果有楼梯栏杆，使用栏杆扶手辅助上下楼。如果没有栏杆，请依照以下指示，并且确保拐杖支在胳膊下。

上楼

1. 将靠近楼梯扶手的拐杖从腋下取下，拿在一侧，或者将两根拐杖放在一侧腋下，或让别人替你拿上楼。
2. 借助身体一边的楼梯扶手和另一边的一根拐杖上楼。
3. 先靠近第一级台阶底层。
4. 用拐杖和楼梯扶手支撑住身体，前倾。小心地将没受伤的腿踏上台阶。
5. 把拐杖和伤腿移上同一级台阶。
6. 每次上一级台阶。站稳后，再上另一级台阶。



无承重
(上楼时一根拐杖拿在一侧)

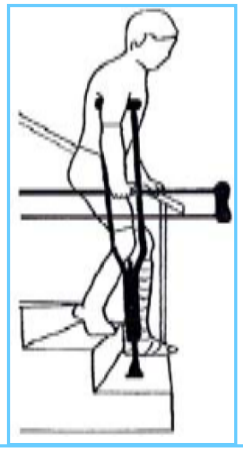


部分或完全承重
(两根拐杖支在一侧臂下）

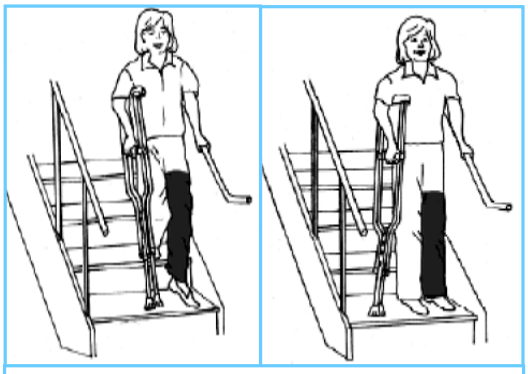
使用拐杖上下楼梯

下楼

1. 靠近最高一级台阶。
2. 像上楼梯那样拿着拐杖。
3. 下台阶时，手往扶手下方稍微挪移。
4. 先下拐杖和伤腿。
5. 将重心放在拐杖和楼梯扶手上。慢慢地，平稳地，将没受伤的腿移到同一层台阶。
6. 每次只下一层台阶。确保身体平衡后，再下另一层台阶。



无承重
(下楼时一根拐杖拿在手上)



部分或完全承重时
(两根拐杖支在一侧手臂下)

上车

如果你的臀部或膝盖弯曲不便，上车步骤如下：

1. 打开车门。
2. 确定座位完全靠后。
3. 转过身，往后退到座位边沿。
4. 坐下。
5. 用没受伤的腿和胳膊把自己背靠着座位推进车里，直至可以将伤腿轻松移进车里。

了解更多资讯，可咨询：

- 您的家庭医生
- 您的理疗医师
- HealthLinkBC – 致电 8-1-1 (聋哑人专线 7-1-1) 或网上查询 www.HealthLinkBC.ca

图示版权属于安大略省汉密尔顿健康科学院（ Hamilton Health Sciences），已获授权使用。