

목발 Crutches

쉽고 안전한 사용 방법 How to use them easily and safely

목발 맞추기

목발은 신장에 따라 판매되고 있습니다. 목발 맨 위와 겨드랑이 사이에 공간이 있어야 제대로 맞는것입니다. 목발을 올바르게 맞추려면 다음 단계를 따라야 합니다:

1. 평소 신을 신고 똑바로 섭니다.
2. 어깨에 힘을 빼고 목발을 팔아래에 놓습니다.
3. 목발 끝을 발 옆에서 5 ~8 인치(12~20 센티미터)가량 떨어진 곳에 둡니다.
4. 팔을 옆에 내린 상태에서 겨드랑이와 목발 패드 위 사이로 손가락 2, 3 마디가 들어갈 만한 여유의 공간이 있어야 합니다.
5. 팔을 옆에 내린 상태에서 손잡이는 손목 정도 위치에 있어야 합니다.



겨드랑이와 목발 사이에 손가락 2, 3 마디가 들어갈 수 있음.

손잡이는 손목 정도 위치

목발이 너무 길거나 패드에 자주 의지하게 되면, 겨드랑이 아래 신경과 혈관에 손상이 올 수 있습니다.

체중 부하법

다친 다리에 얼마나 무게를 줄 수 있는가에 따라 목발을 사용하는 4 가지 방법이 있습니다. 이를 '체중 부하'라고 합니다.

담당 의사, 물리 치료사 또는 간호사가 사용하실 방법을 네모안에 표시(☑)해드립니다:

비체중 부하 Non-Weight-Bearing

다친 다리에 무게가 들어가면 안됩니다. 다리의 발을 바닥에 대면 안됩니다.

경체중 부하 Feather Weight-Bearing

균형을 위해서 엄지 발가락만 살짝 닿을 수 있습니다. 가능한 무게는 계란을 밟았을 때 깨지지 않을 정도입니다.

부분적 체중 부하 Partial Weight-Bearing

다친 다리에 체중을 부분적으로 의지할 수 있습니다. 가벼운 정도에서 거의 전 체중에 가깝게 의지할 수 있습니다. 담당 의사, 물리 치료사 또는 간호사가 어느정도 인지 알려드립니다.

전체 체중 부하 Full Weight-Bearing

본인이 편한 만큼의 무게를 줄 수 있습니다.

목발 - 쉽고 안전한 사용 방법 Crutches - How to use them safely and easily - continued

안전한 목발 사용법

- 언제나 손잡이로 체중을 의지해야 합니다. 겨드랑이 밑 목발패드에 의지하면 안됩니다. 팔이 쭉시거나 저리면 목발을 바르게 사용하지 않았기 때문일 수 있습니다.
- 목발 끝의 미끄럼 방지용 고무를 점검하고 낡아지면 교환해야 됩니다.
- 손잡이에는 패딩이 되어있어야 하고 목발 위부분을 겨드랑이 아래로 가게 합니다.
- 나비 너트 나사가 모두 팽조여져 있나 확인해야 됩니다. 헐거워질수 있으니 자주 점검해야 합니다.
- 언제나 잘맞는 신발을 신어야 합니다. 양말이나 슬리퍼를 신으면 넘어질 위험이 있습니다.

사용 시작하기

서서 균형잡기

1. 손잡이를 잡은 손으로 체중을 의지합니다
2. 목발 윗부분은 몸 옆으로 바짝 힘을 주어 붙입니다.
3. 고무로 된 끝부분을 약간 앞부분에 놓고 허벅지보다 약간 넓게 벌립니다.



약간 앞쪽으로 허벅지보다 넓게 하면 균형잡기쉬움.

너무 뒤에 있으면 균형을 잃게 됨.

앉는 방법

1. 의자에 가까이 가서 몸을 돌려 다리 뒤쪽이 자리에 닿을 때까지 후진합니다.
2. 목발을 팔에서 빼냅니다.
3. 아픈 다리 쪽 손으로 양쪽 목발의 손잡이로 잡아 줍니다.
4. 다친 다리를 앞에 놓습니다.
5. 다른 손으로 의자의 팔걸이를 잡고천천히 몸을 내려 앉습니다.



다친 다리를 앞쪽으로 놓는다.

일어서는 방법

1. 아픈 다리 쪽 손으로 양쪽 목발의 손잡이를 잡습니다.
2. 의자 가장자리 쪽으로 앞을 향해 미끄러지듯이 움직입니다.
3. 아픈 다리를 앞쪽에 놓습니다.
4. 앞으로 몸을 숙이면서 팔과 성한 다리를 이용해서 일어납니다.
5. 균형을 잡으면 양쪽 팔아래에 목발을 깎니다.

목발 - 쉽고 안전한 사용 방법 Crutches - How to use them safely and easily - *continued*

목발 보행

비체중 부하

1. 다친 다리를 바닥에 대지 않습니다.
2. 한걸음 간격으로 양쪽 목발을 움직입니다.
 힙부분이 충분히 통과할수 있을 정도로 목발사이의 넓은 간격을 유지해야 합니다.

3. 목발사이로 아픈다리를 바닥에서 든 상태로 앞으로 움직입니다.
4. 목발 앞에 성한다리로 한발짝 걸으면서 손잡이를 누릅니다.



목발 → 아픈 다리 → 성한 다리

부분적 또는 전체 체중 부하

1. 힙부분이 충분히 통과할수 있을 정도로 목발 사이를 벌려서 양쪽 목발을 한걸음 간격 앞으로 움직입니다.
2. 아픈 다리를 목발 사이 앞으로 움직인 후 발을 바닥에 댑니다. 지시 받은 정도의 체중을 아픈다리로 지탱합니다. 목발 사용에 더 익숙해지면 목발과 아픈다리를 동시에 움직일수 있게 됩니다.
3. 손에 체중을 싣고 성한 다리로 한발짝 앞으로 내딛습니다.

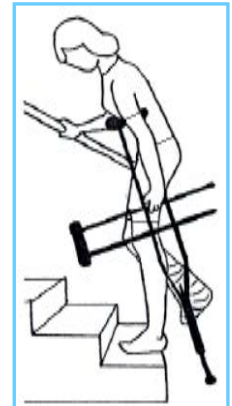
목발로 계단 오르내리기

'성한 다리로 올라가고, 아픈다리로 내려간다.'

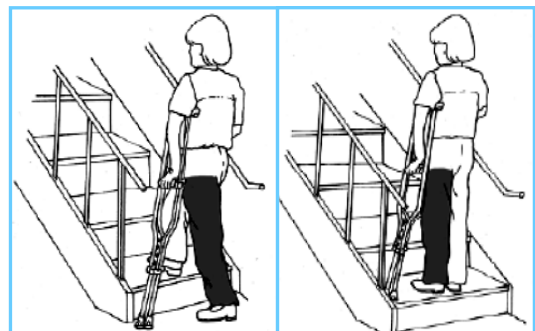
언제나 성한 다리로 먼저 계단을 올라가고, 목발과 아픈다리로 먼저 내려갑니다. 손잡이가 있으면 사용하세요. 손잡이가 없는 경우에는 다음 안내를 따르고 동시에 목발을 하나씩 손에 각기 듭니다.

올라가는 방법

1. 손잡이에 가까운 손으로 목발을 잡고 옆으로 들고 갑니다. 또는, 목발을 모두 한쪽 팔에 낀다. 또는, 계단 위까지 들고 가 달라고 다른 사람에게 부탁드립니다.
2. 한쪽은 손잡이를 사용하고 다른쪽은 목발을 사용합니다.
3. 첫 계단 및 근처에서 시작합니다.
4. 목발과 손잡이로 몸을 지지합니다. 앞으로 숙입니다. 계단위로 성한 다리를 조심해서 올립니다.
5. 목발과 아픈다리를 성한다리로 서있는 같은 계단 위로 올립니다.
6. 한계단씩 올라 갑니다. 다음 계단에 올라가기전에 반드시 균형을 잡아야 됩니다.



비체중 부하 (목발 하나를 옆으로 들고 감)



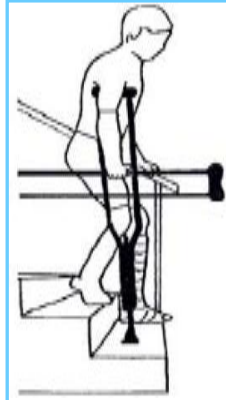
부분적 또는 전체 체중 부하 (양쪽 목발을 한쪽 팔에 들고 감)

목발 - 쉽고 안전한 사용 방법 Crutches - How to use them safely and easily - *continued*

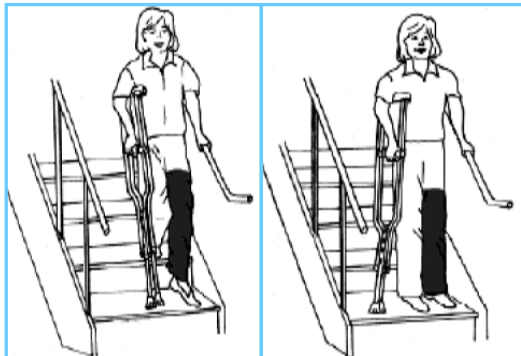
목발로 계단 오르내리기

내려가는 방법

1. 맨 윗 계단 끝 가까이에서 시작합니다.
2. 계단을 오를때와 같은 위치에 목발을 둡니다.
3. 다음 계단 아래에서는 손잡이 위의 손을 조금 아래로 이동합니다.
4. 목발과 아픈다리를 다음 계단으로 내립니다.
5. 목발과 손잡이로 체중을 지지합니다. 천천히, 조절하면서 성한 다리를 같은 계단으로 내립니다.
6. 한계단씩 올라 갑니다. 다음 계단에 가기전에 반드시 균형을 잡아야 됩니다.



비체중 부하 (목발 하나를 옆으로 들고 감)



부분적 또는 전체 체중 부하 (양쪽 목발을 한쪽 팔에 들고 감)

차 타는 방법

허리나 다리가 부자유스러우면 다음 단계를 사용하세요:

1. 문을 엽니다.
2. 좌석이 완전히 뒤에 있도록 합니다.
3. 몸을 돌려 좌석 끝까지 후진합니다.
4. 앉습니다.
5. 다친 다리가 차안으로 용이하게 움직일수 있도록 다치지 않은 다리와 팔을 사용해서 의자 뒤로 밀어 자리를 조절합니다.

궁금하신 사항이 있으면 언제든지 연락해 주세요.

- 주치의에게 연락하세요.
- 물리 치료사와 상담하세요.
- 비씨주 의료 상담전화(HealthLinkBC)로 연락하세요. 8-1-1 (귀가 들리지 않거나 청각장애인은 7-1-1) 로 전화주세요. 온라인으로 www.HealthLinkBC.ca 에 방문하시면 됩니다.

그림과 그래픽 저작권: 해밀턴 의료과학부, 해밀턴, 온타리오. 허가를 받아 사용됨.