

松葉杖の上手な使い方！～姿勢～

【松葉杖での姿勢と合わせ方】

①松葉杖が破損していないか、ネジのゆるみやぐらつきがないか確認します。



基本姿勢



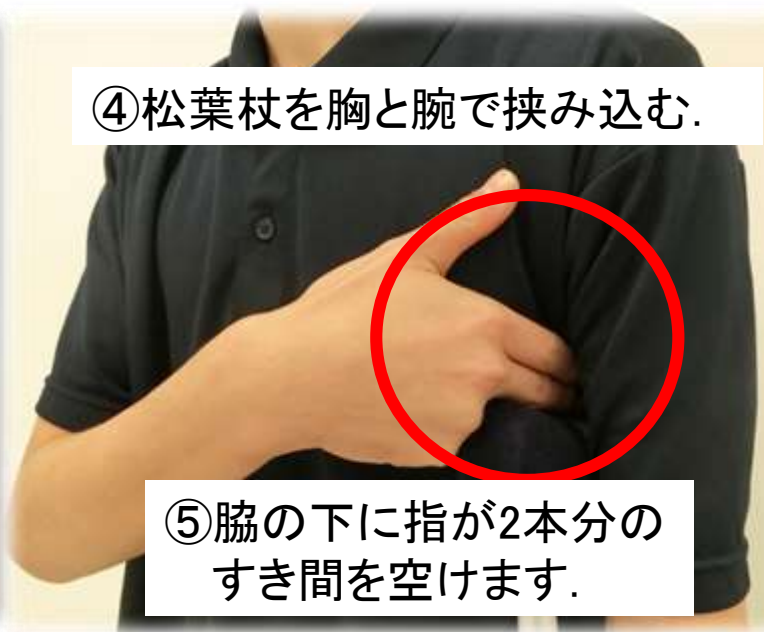
← ②肘関節約30° 曲げる.

← ③手首の高さに合わせる.

赤丸の位置に
松葉杖を置く.



④松葉杖を胸と腕で挟み込む.

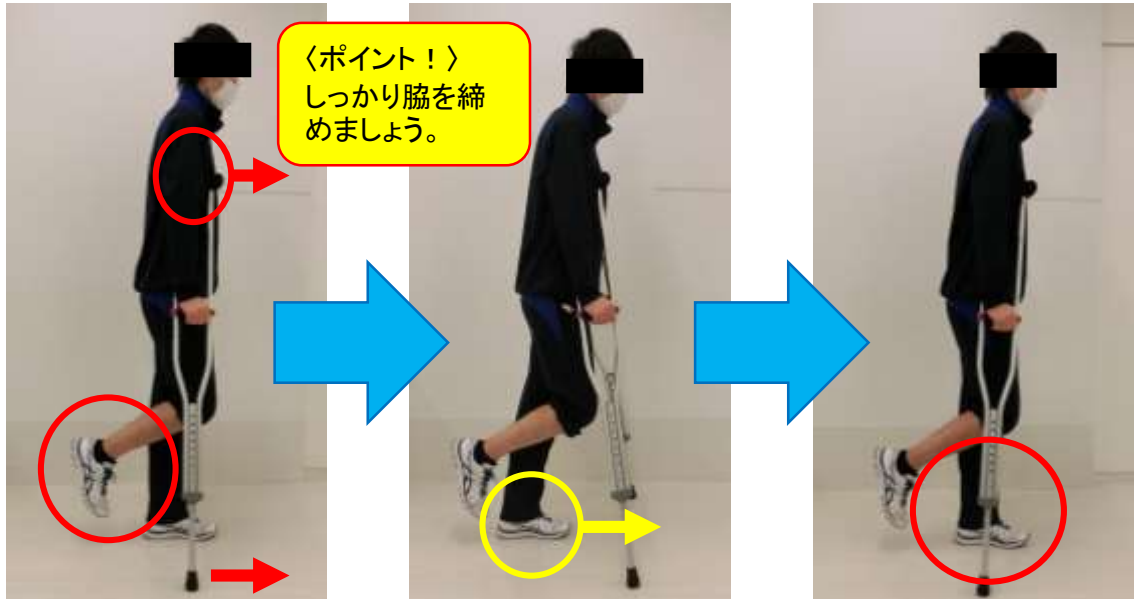


⑤脇の下に指が2本分の
すき間を空けます.

松葉杖の上手な使い方！～歩行～

【松葉杖を使っでの歩き方】 ※図は右脚を患脚としています。

・3点歩行(完全免荷)



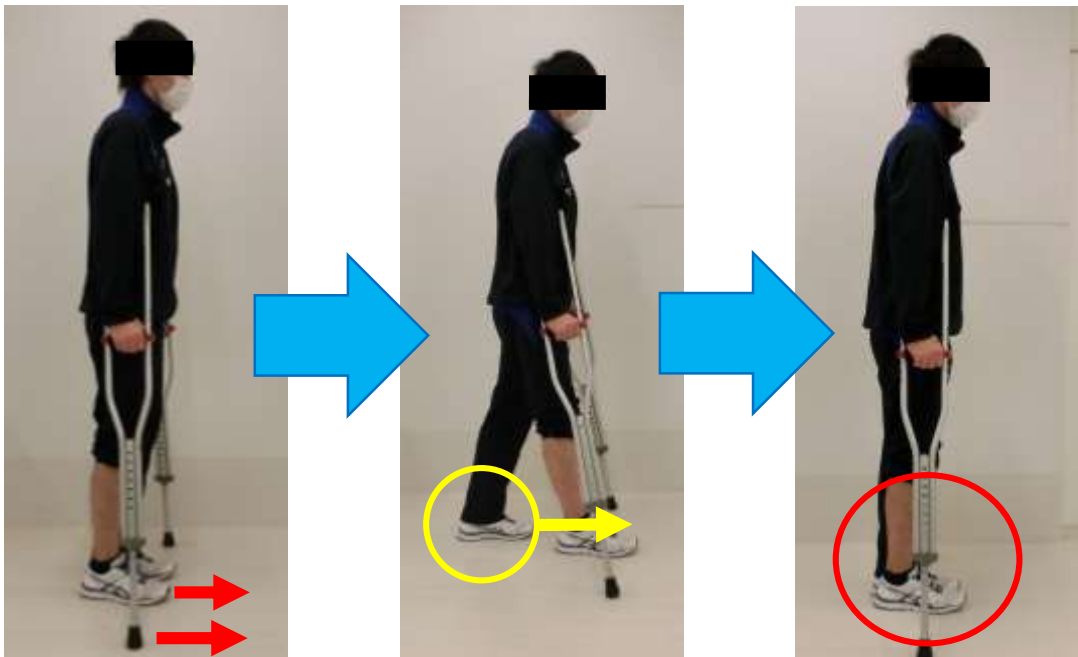
〈ポイント！〉
しっかり脇を締めましょう。

①松葉杖を前に出しましょう。

②健脚を前に出しましょう。

〈ポイント！〉
健側が松葉杖より超えないようにしましょう。

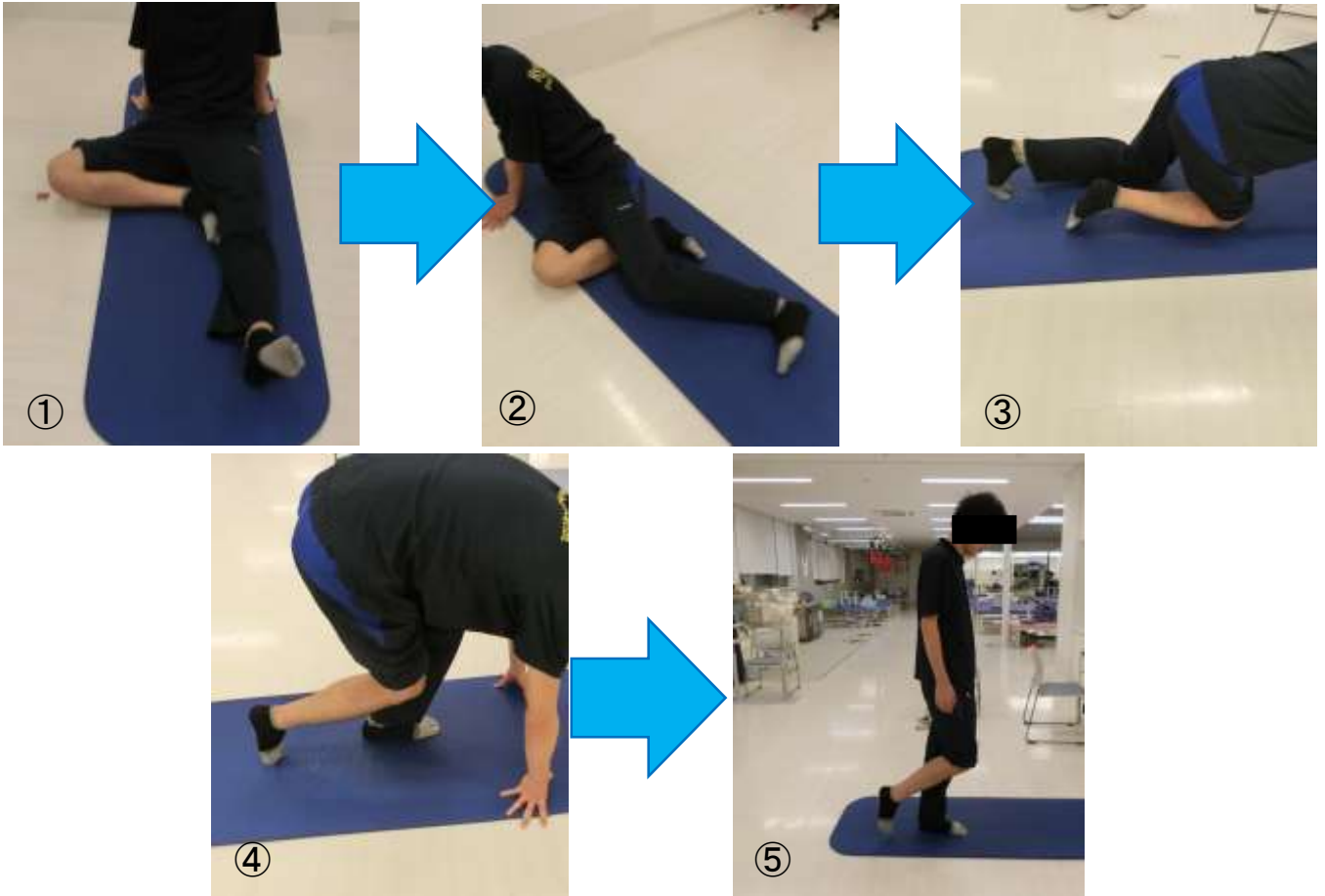
・部分負荷3点歩行



①両松葉杖と患脚を同時に前に出しましょう。
※患脚には設定された体重以上かけないようにしましょう。

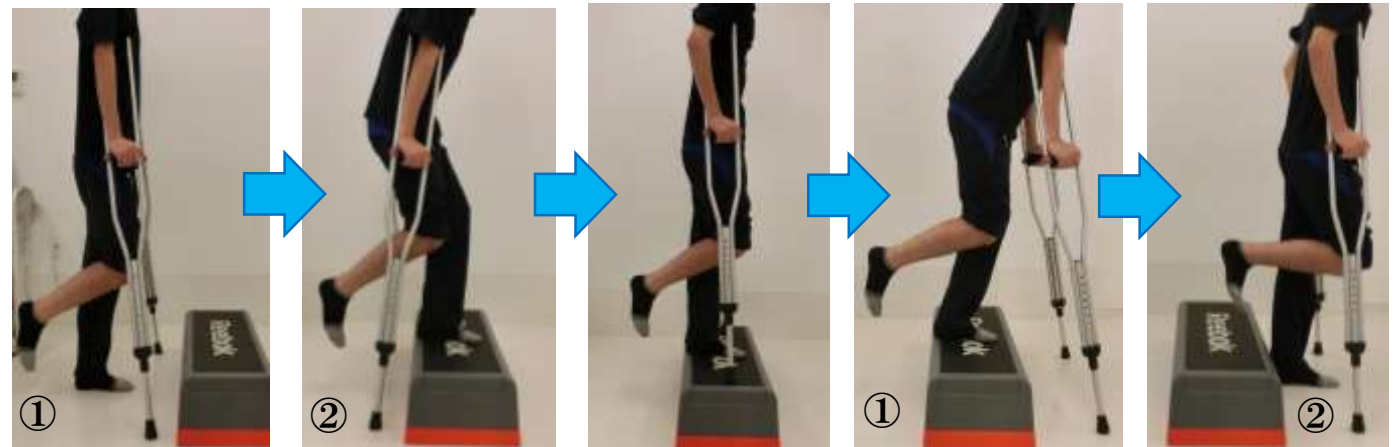
〈ポイント！〉
健側が松葉杖より超えないようにしましょう。

【床からの立ち上がり動作】 ※図は右脚を患脚としています。



●患脚を曲げ、四つ這いになります。(①～③) 健脚を深く曲げ、健脚で立ちます。(④～⑤)

【段差・階段昇降動作】 ※図は右脚を患脚としています。



【昇段】 ①健脚から昇ります。 ②患脚と松葉杖を同時に引き上げます。

【降段】 ①松葉杖を降ろします。 ②健脚を降ろし、最後に患脚を降ろします。

※階段昇降動作も段差昇降と同じ動作で行います。