

使用手杖 Using a Cane

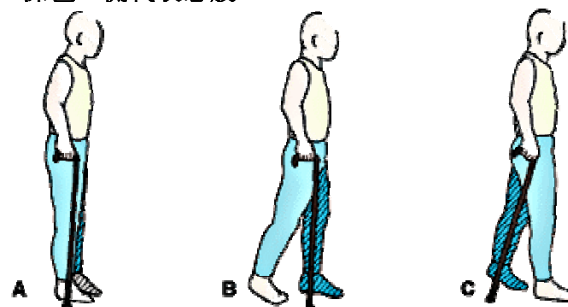
为什么要用手杖？

髌或膝关节患骨性关节炎的人士，常利用手杖来缓解部分关节的疼痛。手杖能承担百分之四十左右的身体重量，减轻犯痛关节的负荷，可让病人走得更快更远一些，而又不至于感到疼痛。手杖能提供第三个支撑点，改善病人的平衡及稳定性，降低跌倒的危险。

手杖应否用在患肢一侧？

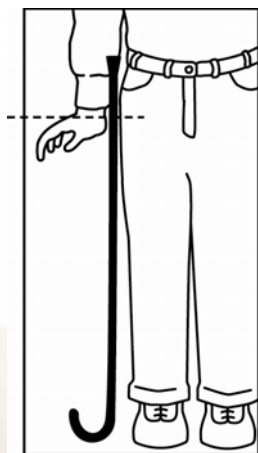
手杖用在患肢一侧只会对犯痛关节构成更大的压力，如果用在另一侧，就能够把重量从患肢转移到较为有力的腿上，患肢移动时，手杖自然会往前摆动，因为人走路时，一边的手和另一边的脚会自然移动，互相配合。

深色一侧代表患肢



用拐杖步行

手杖应该有多长？



站立并让双臂在两侧自然下垂，手杖顶部应与手腕平齐。

大部分金属手杖只需按钮便能调整长度，木製手杖过长的部分就要切除，如果不确定怎么测量合适的长度，可向医护人员请教。

该如何选择手杖？

手杖要稳固，手柄部分握起来要舒适，手杖下端表面要安全防滑，能抓紧地面。

资料来源: <http://www.clearcanes.com/caneuseq.gif>

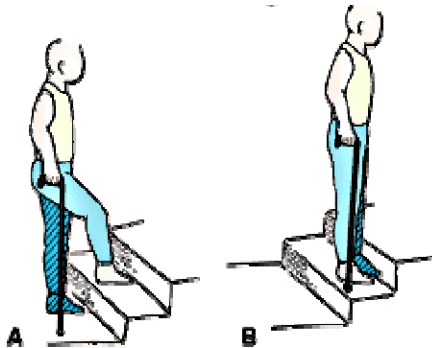
需要杖不离手吗？

每个人都有不同的需求，有人每次站起来都要用手杖，有人只在长时间步行或者路面不平坦时才需要，具体情况，请向医护人员询问。

如何上下楼梯和马路牙子？

上下楼梯或者马路牙子时，身体上提和下降的重量必须由有力的那只脚承受。

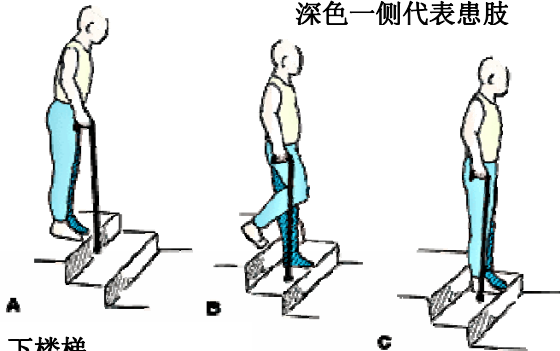
深色一侧代表患肢



上楼梯

上：面向马路牙子或楼梯，尽可能利用扶手，用较有力的那只脚先上台阶，患肢和手杖后随，再由较有力的一只脚领着，继续拾级而上。

深色一侧代表患肢



下楼梯

下：用手杖和患肢先下，另一只脚后随。

资料来源: <http://www.clearcanes.com/caneuseq.gif>

如何安全地使用手杖？

- ✓ 鞋要结实，橡胶鞋底表面要粗糙
- ✓ 身体平衡后才起步
- ✓ 身体要挺直，目视前方，不要低头看脚
- ✓ 手杖下端磨损后应该更换
- ✓ 清理地上杂物，如：小地毯、电话线等，以免绊倒

我手杖的长度是： _____
我用 _____ 手拿手杖