

【松葉杖の歩き方 ⑦ 応用編】 何かに座る



- ① 健康な足の側に座るものが来るように横向きに立ちます
- ② 健康な足の側の松葉杖を外して横に置きます。負傷側の松葉杖は脇から外しましょう。健康側の足の杖を横に置いたら、その座る物に手を着きます
- ③ 座る物についた手と健康な足で支えながらお尻を回転させて座ります。
- ④ 立つときは座る動作の逆を行います

【階段昇降の注意事項】

- ※ 階段昇降時は、いかなる時も松葉杖が自分よりも上へ位置する瞬間はありません。
- ※ 右写真のように松葉杖に押されて階段から落ちてしまうこともあります
- ※ 手で荷物を運ぶことは危険です。ナップサックなどを利用して両手をあけて移動しましょう。



不明な点、使い方など分からない時は、河端病院リハビリテーション科にお問い合わせください。

医療法人 河端病院 代表 075 (861) 1131

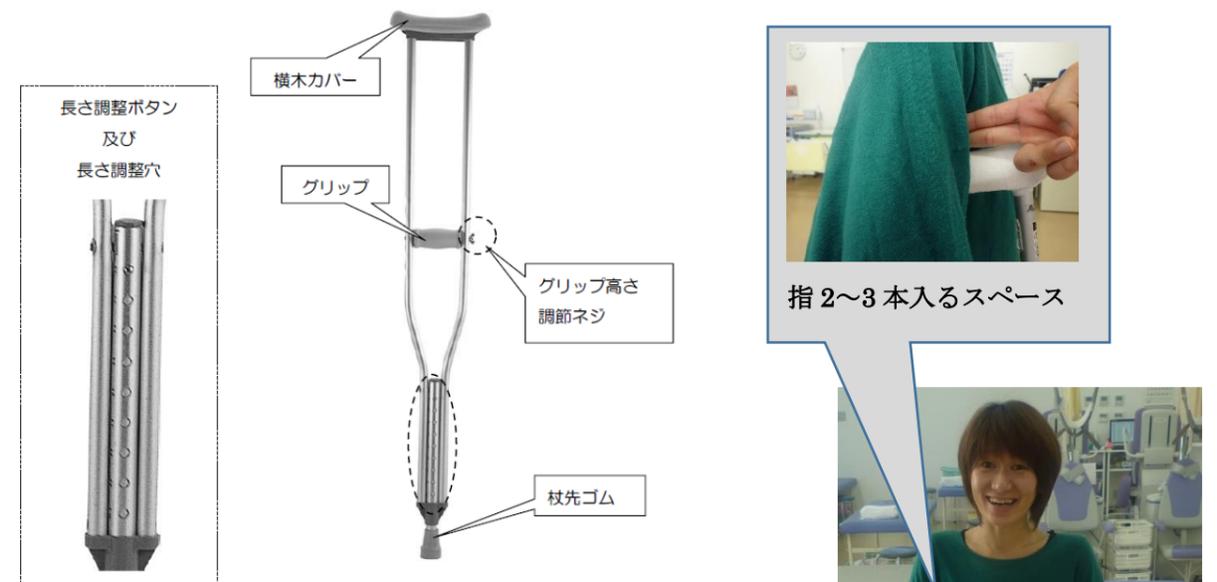
## 松葉杖の使用方法

【はじめに】

杖は、歩行の際に安定性を得たり、体重を保持するために使用します。松葉杖の場合は、他の杖よりも身体に沿う部分が多く杖への荷重が行いやすいため、下肢骨折をした場合等の体重免荷や、支持性拡大を目的として多く使用されています。そのぶん、上肢や体幹の十分な筋力を必要とする事も特徴です。

様々な疾患に対して用いられ、両側・片側で使用する場合や使用する目的によって、いくつかの歩行パターンがありますが、今回は、下肢外傷の際などに当院でも指導する事の多い方法を紹介します。

【松葉杖各部の名称】



【松葉杖の合わせ方】

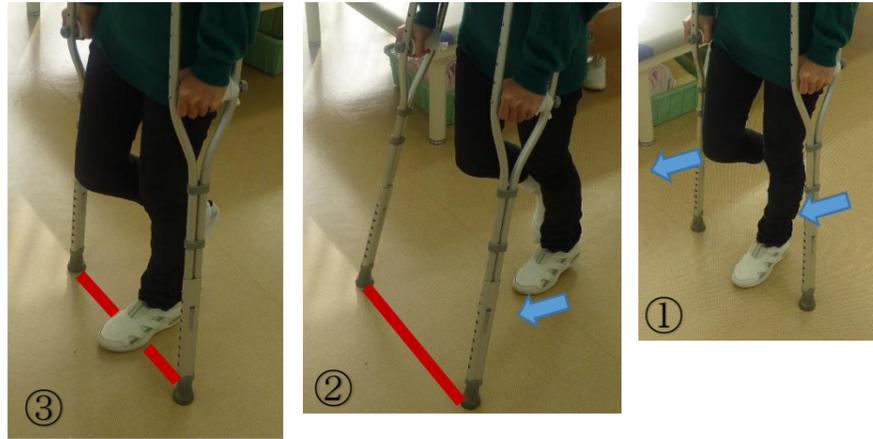
- 1 杖の先を足の小指からおおむね前方 15 cm 外側 15 cm の位置に置きます
- 2 脇下は指 2~3 本入るだけのスペースを空けます(注意: 脇を長時間乗せると肩がしびれてきます)
- 3 ヒジは完全に伸ばした位置から 30 度曲げる程度が腕に力が入りやすい位置です
- 4 松葉杖を突く幅は肩幅よりも少し広い目が理想的です

ヒジはまっすぐ伸ばしたところから 30 度ほど曲げる位置



【松葉杖の歩き方 免荷①】～負傷した片足に体重を乗せない方法～

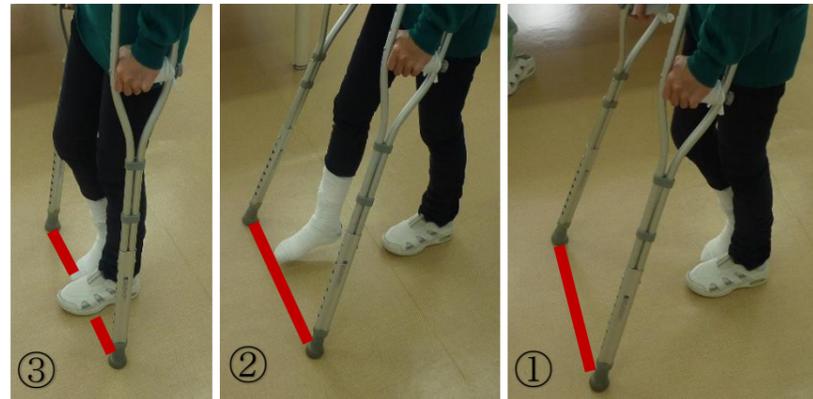
- ① 両方の松葉杖を前方に一步分出す
- ② 一步出した両方の松葉杖の間に線を引いたつもりで目安にする  
その目安の線まで健康な足を出す
- ③ 健康な足が線を踏んだ状態となります。負傷した足は、地面につけることはありません



松葉杖歩行が慣れてきたら、この線を飛び越えて歩行してもよいです。地面が滑りやすいなど不安定で歩行が不安な時はこの線の手前までを目標に健康な足を出しましょう。

【松葉杖の歩き方 部分荷重②】～負傷した片足に一部体重を乗せる方法～

- ① 両松葉杖を一步分前へ出す。目安の線をイメージ
- ② 目安の線まで負傷した足を出し、医師から指示された体重の一部(体重の1/3や1/2や2/3や痛みに応じて等)を乗せます。
- ③ 健康な足を目安の線まで出す。歩行に慣れてきたらこの線を越えても構いませんが、決して医師に指示された一部の体重を超える事の無いようにしてください。



【松葉杖の歩き方 免荷③ 階段昇り編】～負傷した片足に体重を乗せない方法～

- ① 階段の前に立ちます
- ② 両松葉杖は地面(下の段)に残して健康な足を次の段に乗せます。○のように一瞬体と足は上の段、松葉杖だけ下に残る状態となります
- ③ 最後に松葉杖を上段に持ち上げます。



【松葉杖の歩き方 免荷④ 階段降り編】～負傷した片足に体重を乗せない方法～

- ① 降りる方に向けて立ちます
- ② まず先に両松葉杖を階段の下につきます
- ③ 最後に健康な足を下ろします



注：負傷した足はつきません

【松葉杖の歩き方 部分荷重⑤ 階段昇り編】～負傷した片足に一部体重を乗せる方法～  
松葉杖の歩き方 免荷③ 階段昇り編と同様の動作。階段へ上る前に負傷した足がその場で一部荷重しているのみ、昇る時は健康な足から昇り、負傷した足は使いません。

【松葉杖の歩き方 部分荷重⑥ 階段降り編】～負傷した片足に一部体重を乗せる方法～



- ① 階段上の段に松葉杖と両下肢を揃えて立ちます
- ② まず先に両松葉杖を下ろします
- ③ 両松葉杖と健康な足に力を入れてゆっくり負傷した足を降ろします。決められた部分荷重の体重、もしくは痛くない範囲(医師からの指示に従う)で部分荷重する
- ④ 最後に健康な足を降ろす

③の動作では飛び降りるのではなく、負傷した足に余計な負担をかけないように両松葉杖と健康な足に力を入れながら負傷した足をゆっくり着地させます。