환자 안내자료

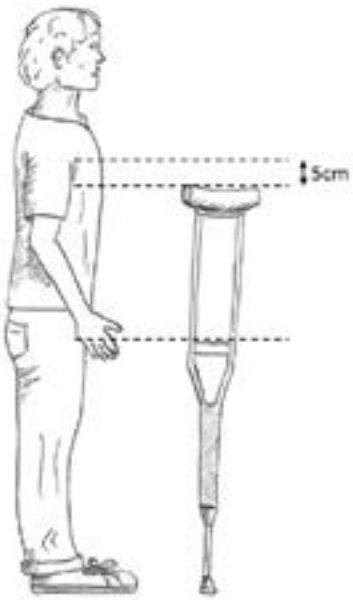
병원:

목발 사용하기

목발 사용이 왜 필요합니까?

손상을 입은 발이나 다리가 체중을 받으면 통증이 너무 심해지므로 목발을 사용하는 것이 필요합니다. 목발을 사용하지 않으면 손상이 더 생길 수 있으므로 다친 다리가 체중을 받지 않는 상태를 유지하는 것이 또한 필요할 수도 있습니다.

목발을 어떻게 사용합니까?



1. 팔을 옆으로 늘어뜨린 채로 섰을 때 각각의 목발이 겨드랑이에서 5 cm (손가락 2개의 넓이) 아래에 있어야 한다.

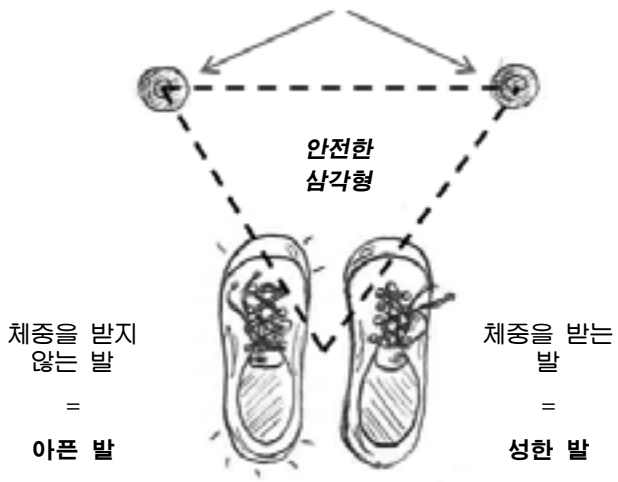
2. 팔꿈치가 살짝 굽을 수 있도록 손잡이를 조절한다.

3. 목발을 사용할 때는 체중의 대부분을 겨드랑이가 아니라 팔로 지탱해야 한다.

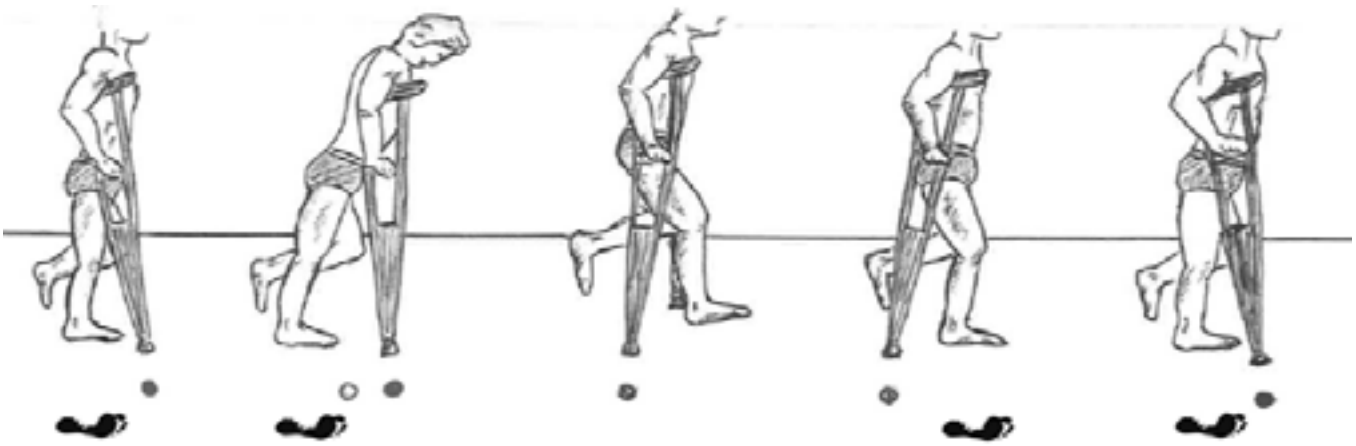
목발을 안전하게 사용하기

- 나사나 나무 부분이 느슨하지 않도록 한다.
- (양말 뿐 아니라) 신발도 미끄럽지 않은 걸로 신는다.
- 미끄러운/젖은 바닥을 주의하고 계단을 조심한다.
- 다친 다리를 어떤 일정 시간 동안에도 내려놓은 상태로 있게 하지 않는다. 그렇게 하면 다리가 부을 수 있다.
- 어떤 무게도 겨드랑이가 아니라 손으로 가게 한다.
- 방향을 바꾸기 위해서는 한발 뛰기를 하면서 돈다. 발을 비틀지 않는다.

목발 사용 방법



목발을 사용해서 걷기



안전한 삼각형 | 목발을 앞쪽에 놓는다 | 손으로 아래로 민다 | 성한 다리로 건너 뛴다 | 안전한 삼각형

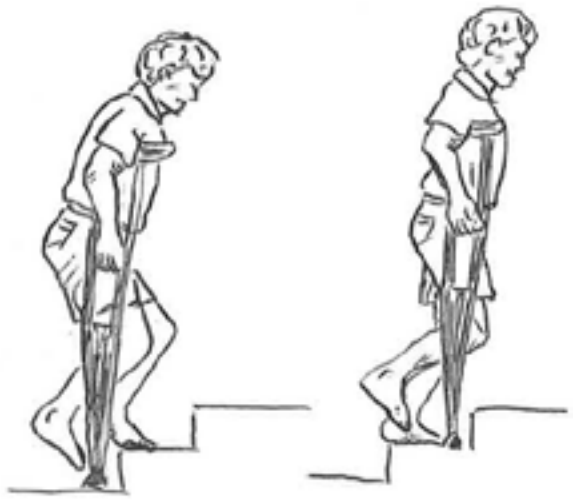
Published Oct 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

환자 안내자료

목발 사용하기

계단 오르기

계단을 오를 때는 손에 체중을 지탱하고 성한 발이 먼저 윗 계단에 내딛을 수 있도록 위로 올라갑니다. 성한 발에 체중을 지탱하여 유지하면서 아픈 다리를 옮긴 후에 목발을 위로 옮깁니다.



계단 내려가기

계단을 내려갈 때는 목발을 아래 계단에 내려 놓고 아픈 발을 먼저 내밉니다. 만일 아픈 다리에 체중을 싣는 것이 허락되지 않는다면 그 다리에 체중을 싣지 마십시오. 몸의 균형을 확실히 유지한 다음에, 목발을 이용해서 체중을 아래로 내리고 성한 다리를 아래 계단에 내딛습니다.

의자에 앉기

- 양쪽 다리 뒷부분이 의자에 닿을 때까지 의자를 향해 뒤로 간다.
- 양쪽 목발의 손잡이를 둘 다 성한 다리 쪽에 놓고 잡는다.
- 반대편 손을 뒤로하여 의자를 잡으면서 의자에 앉는다.

의자에서 일어나기

- 성한 다리 쪽의 손으로 두 목발의 손잡이를 함께 잡는다.
- 손잡이와 의자의 팔걸이를 사용하여 일어난다.
- 일어나고 균형이 잡히면, 목발을 하나씩 양쪽 팔 아래에 놓는다.

목발을 얼마 동안 사용해야 합니까?

사용기간은 손상 정도와 얼마나 빨리 회복하는가에 따라 다릅니다. 의료진의 지시를 따르고 후속 진찰 예약을 지키는 것이 중요합니다.

후속 진찰시에 있을 일들에 대하여 그리고 후속 진찰을 가정의(GP)가 하는지 혹은 물리치료사나 전문의가 하는 지에 대해서 정확히 통보되어야 합니다. 만일 다음 단계에 무엇을 해야 할 지 잘 모를 경우 가정의 (GP)에게 문의하십시오.

추가 지침 사항:

_____

_____

_____

_____

_____

도움 요청:

의료 응급 상황시 가장 가까운 응급실로 가거나 000으로 연락하십시오.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

면책 조항: 이 의료 안내자료는 일반적인 교육 목적만을 위해 만들어졌습니다. 이 안내자료가 당신에게 해당되는 지를 확인하기 위해서는 주치의나 다른 의료진들에게 항상 상담을 받아야 합니다.