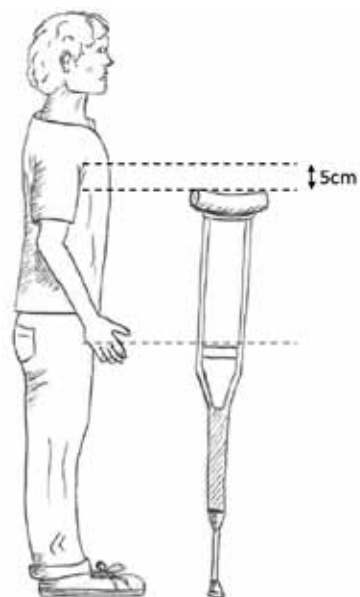


使用拐杖

為何需要使用拐杖？

在受傷的腳或腿上著力可能太痛，因此需要使用拐杖。您可能也需要不讓傷腿承擔重量，因為這可能會造成進一步損傷。

如何配用拐杖？

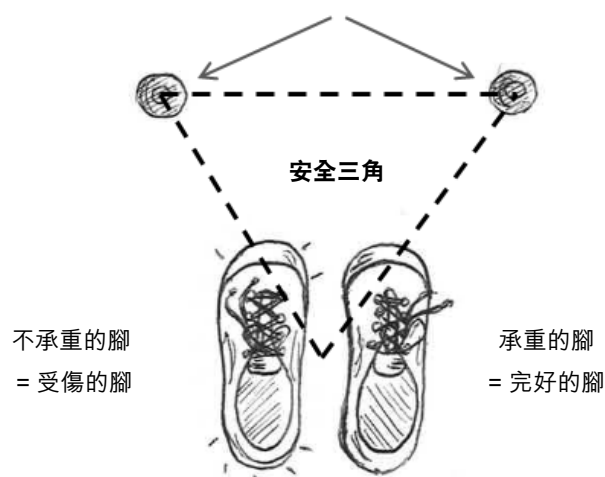


1. 站立時雙臂自然下垂，拐杖應位於腋下5釐米（兩指寬）處。
2. 調整手把，使肘部可以輕微彎曲。
3. 使用拐杖時，大部分體重應由手臂支撐——而非腋下。

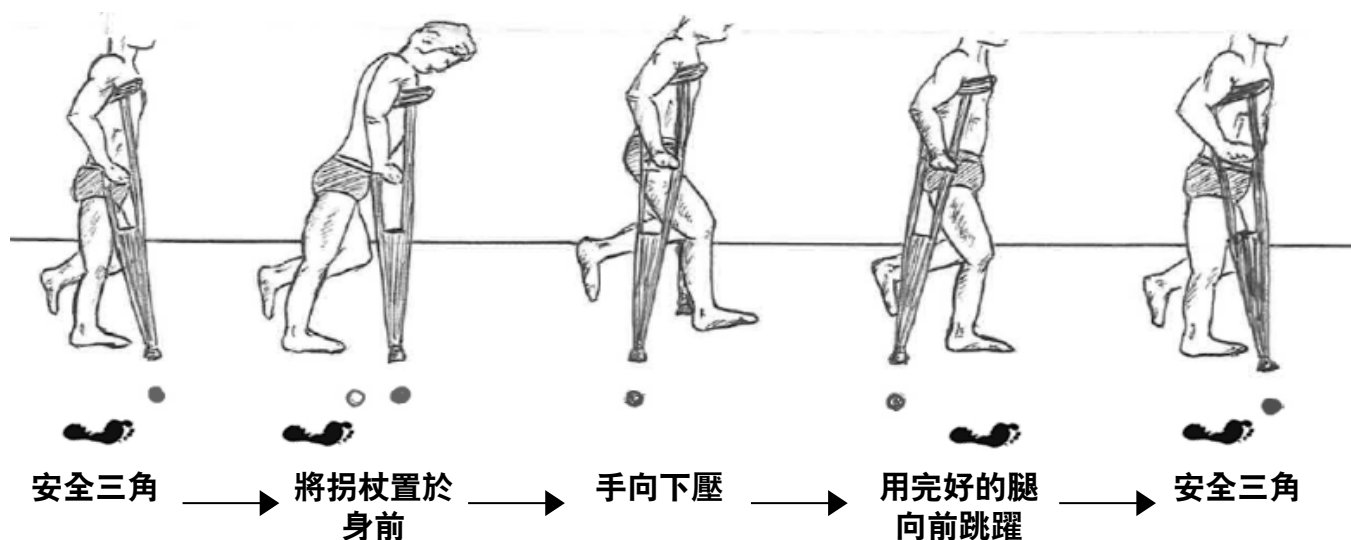
安全使用拐杖

- ◆ 確保螺絲及木制配件安裝牢固。
- ◆ 穿著防滑鞋（不要僅穿防滑襪）。
- ◆ 注意濕滑表面，上下樓梯要小心。
- ◆ 不要讓受傷的肢體下垂太久，因為會腫脹。
- ◆ 確保用手支撐重量，而非腋下。
- ◆ 改變方向時，單足跳行，不要扭轉腳。

拐杖使用貼士



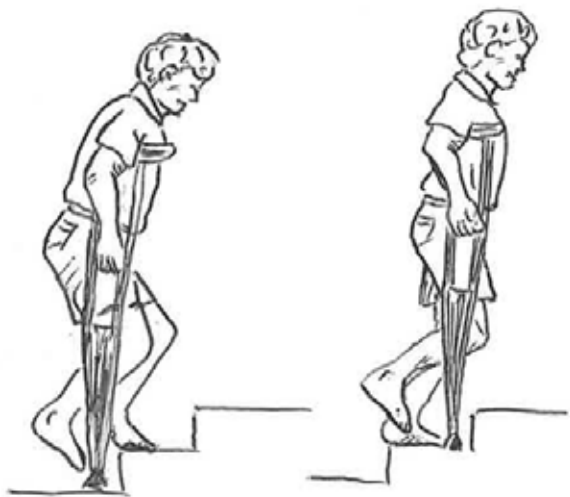
用拐杖行走



使用拐杖

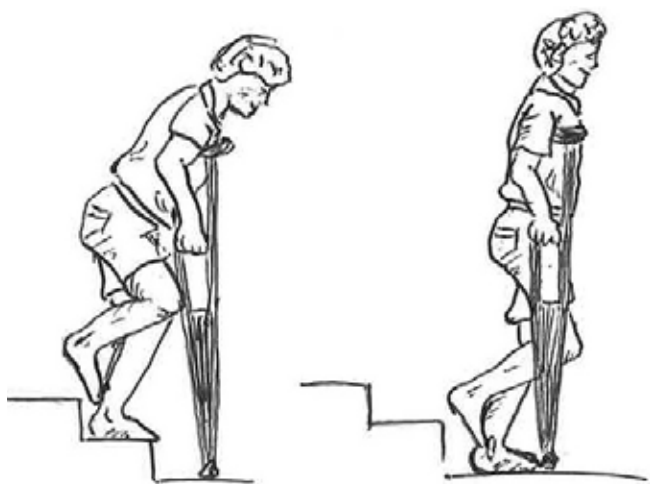
上樓梯

上樓梯時，用手支撐體重向上推，用完好的腳先登上樓梯。用完好的腳支撐體重，再將受傷的腿和拐杖提上來。



下樓梯

下樓梯時將拐杖放在下一階上，先伸受傷的腿。如果醫生不允許，不要用傷腿支撐體重。確保您能保持平衡，然後將體重轉移至拐杖上，用完好的腿下臺階。



坐在椅子上

- ◆ 向著椅子後退，直至腿的後部碰到椅子。
- ◆ 將兩支拐杖的把手抓住，放在完好的腿一側。
- ◆ 用另一隻手臂向後扶住椅子，將身體慢慢坐進椅子。

從椅子上站起

- ◆ 將兩支拐杖的把手抓住，放在完好的腿一側。
- ◆ 用把手和椅子扶手做著力點將身體撐起。
- ◆ 站起來並保持平衡後，將拐杖放在雙臂下。

我應該用拐杖多久？

這取決於傷勢及康復的速度。遵從醫囑並赴複診約定十分重要。

複診時全科醫生、理療師或專科醫生將清楚告知您接下來的注意事項。如果您不清楚接下來要做什麼，請向全科醫生詢問。

其它醫囑：

尋求幫助：



如需急診請去往距您最近的醫院急診科或撥打000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES