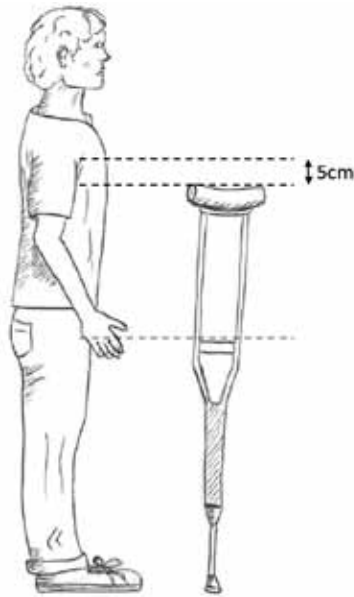


使用拐杖

为何需要使用拐杖?

在受伤脚或腿上着力可能太痛，因此需要使用拐杖。您可能也需要不让伤腿承担重量，因为这可能会造成进一步损伤。

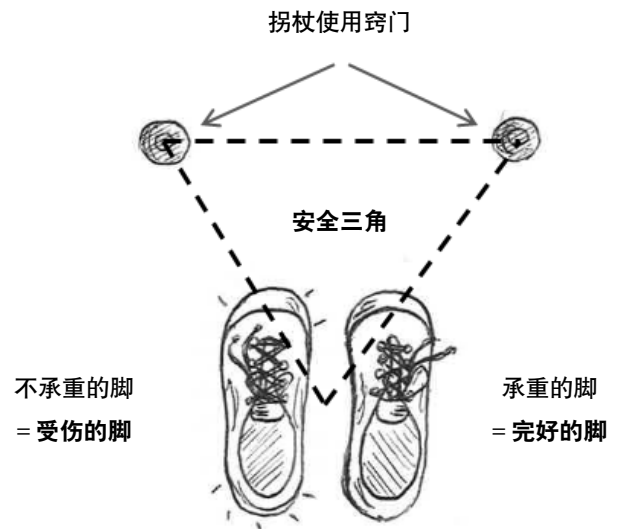
如何配用拐杖?



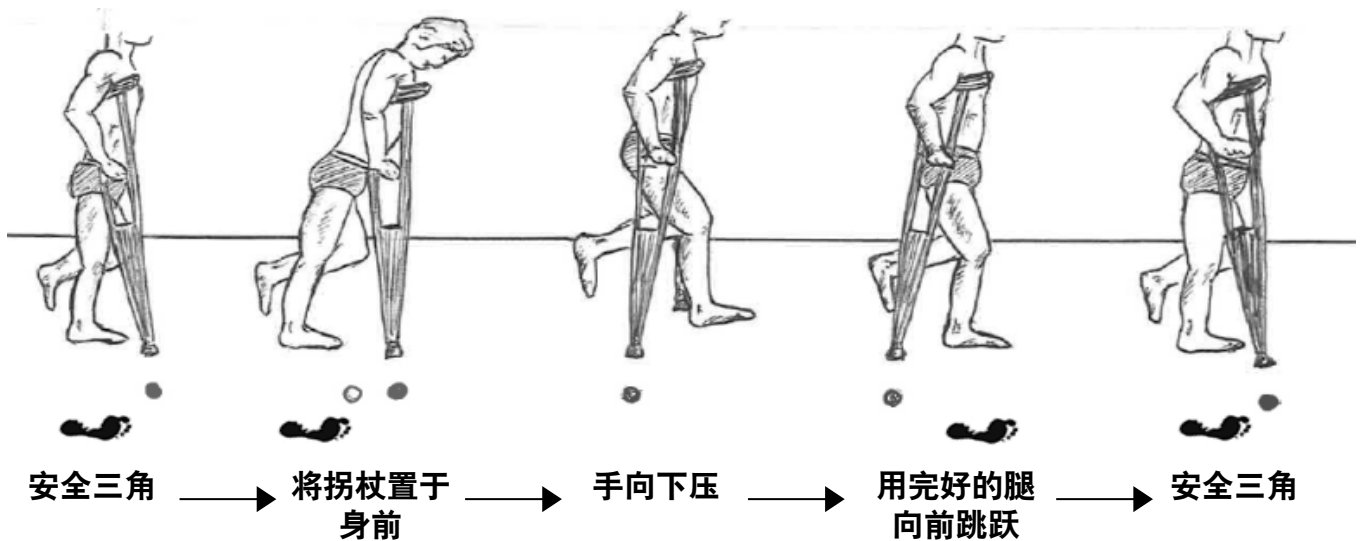
1. 站立时双臂自然下垂，拐杖应位于腋下5厘米（两指宽）处。
2. 调整手把，使肘部可以轻微弯曲。
3. 使用拐杖时，大部分体重应由手臂支撑——而非腋下。

安全使用拐杖

- ◆ 确保螺丝及木制配件安装牢固。
- ◆ 穿着防滑鞋（不要仅穿防滑袜）。
- ◆ 注意湿滑表面，上下楼梯要小心。
- ◆ 不要让受伤的肢体下垂太久，因为会肿胀。
- ◆ 确保用手支撑重量，而非腋下。
- ◆ 改变方向时，单足跳行，不要扭转脚。



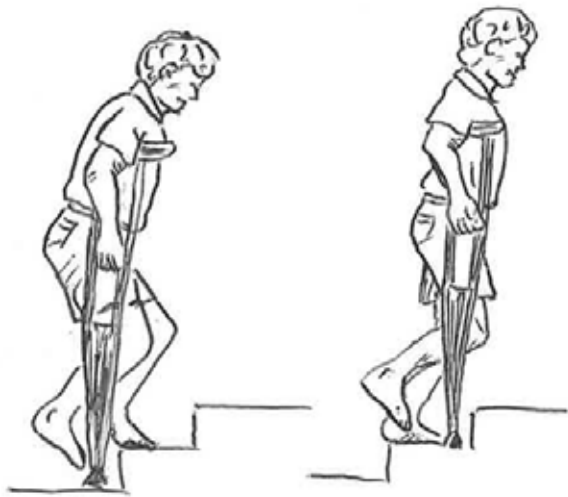
用拐杖行走



使用拐杖

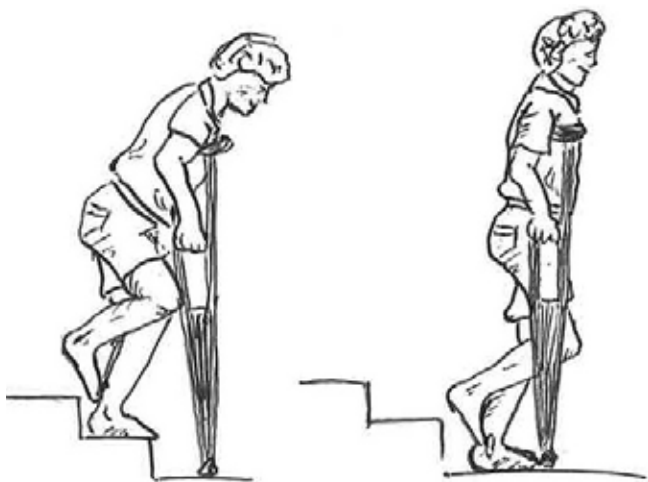
上楼梯

上楼梯时，用手支撑体重向上推，用完好的脚先登上楼梯。用完好的脚支撑体重，再将受伤的腿和拐杖提上来。



下楼梯

下楼梯时将拐杖放在下一阶上，先伸受伤的腿。如果医生不允许，不要用伤腿支撑体重。确保您能保持平衡，然后将体重转移至拐杖上，用完好的腿下台阶。



坐在椅子上

- ◆ 向着椅子后退，直至腿的后部碰到椅子。
- ◆ 将两支拐杖的把手抓住，放在完好的腿一侧。
- ◆ 用另一只手臂向后扶住椅子，将身体慢慢坐进椅子。

从椅子上站起

- ◆ 将两支拐杖的把手抓住，放在完好的腿一侧。
- ◆ 用把手和椅子扶手做着力点将身体撑起。
- ◆ 站起来并保持平衡后，将拐杖放在双臂下。

我应该用拐杖多久？

这取决于伤势及康复的速度。遵从医嘱并赴复诊约定十分重要。

复诊时全科医生、理疗师或专科医生将清楚告知您接下来的注意事项。如果您不清楚接下来要做什么，请向全科医生询问。

其它医嘱：

寻求帮助：

- ◆ 如需急诊请去往距您最近的医院急诊科或拨打000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES