

# リハビリニュース 30

## ～杖の種類・使い方の紹介～

### 杖の種類

#### ①T字杖

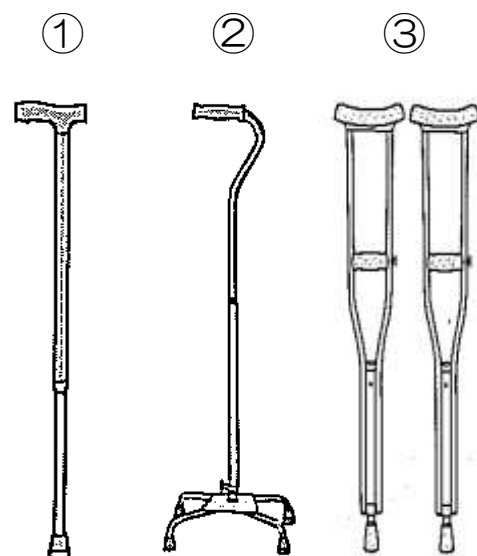
歩行補助杖の基本型で歩行バランスが比較的良い場合に用います。

#### ②多脚杖

単脚杖より支持面が広いため安定性が良い。上肢の力があるが、バランスに多少の不安がある場合に用います。

#### ③松葉杖

体重を脇で支えることができ、最も安定性が得られます。足に体重をかけられない方に用います。

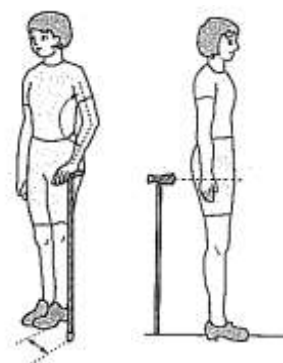


### 杖の合わせ方

①、肘を 20° ～30° 曲げた状態で、

握り手の位置がくるように合わせる。

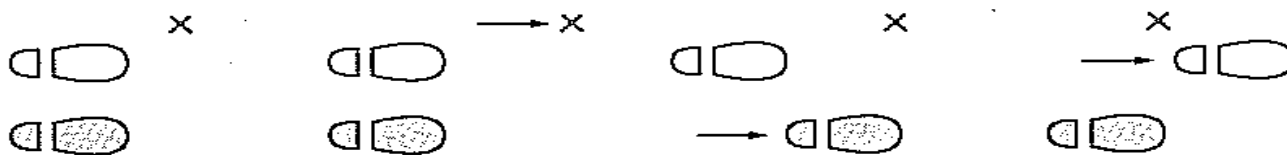
②、手を下垂した状態で、手首の高さに合わせる。



### 杖使用での歩き方（上肢疾患がある方を除き）

#### 3動作歩行

杖→障害側下肢→健側下肢



杖は障害側とは反対側の手に持つのが一般的です。しかし、上肢に問題があり、杖を使用することが困難な場合は除きます。

杖を使うことで体重を支えることにより、脚に負担をかけずに歩行することが可能です。また、安全かつ安定して歩くことができます。

しかし、自分に合わない長さの杖を使用した場合、不安定になったり、他の部位に痛みが生じる危険があります。

杖を効果的に使用するためには、適切な選択が必要となります。