



# 如何使用手杖

## (How to Use a Cane)

手杖用于平衡身体或者帮助您以肌力较弱（酸痛）的腿负担大部分或全部体重。

### 使用手杖时如何做准备

#### (How to Fit Yourself for a Cane)

1. 穿上适合使用手杖行走的鞋子。
2. 挺直站立并放松肩膀。
3. 用健侧的手持握手杖。
4. 将手杖置于肌力较强的腿侧约 10 公分（4 英寸）左右。将体重均匀分配到两脚与手杖上。
5. 放松握持手杖的手，让手肘略微弯曲。当手臂在身侧自然下垂时，手杖手柄应与手腕齐平。



如果您使用的是可调节的手杖，请旋开锁环（若有）。然后按下按钮，滑动杖管调节到最适合您的位置。确定按钮完全卡入孔洞，调节完成后旋紧锁环（若有）。

**注意：**木质手杖必须用锯子切到适合的长度。确保橡胶触地脚牢固地套在木质手杖末端。

### 行走

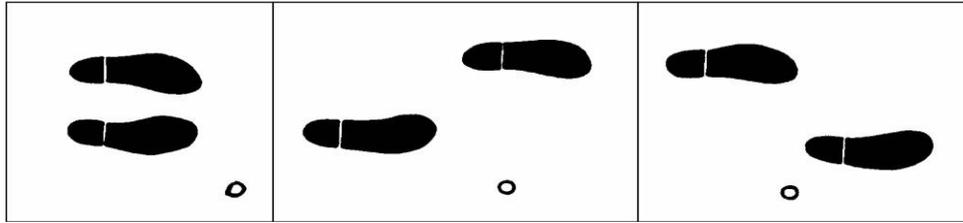
#### (Walking)

1. 持手杖站稳，手杖距离肌力较强的腿侧约 10 公分（4 英寸）。
2. 将体重转移到肌力较强的腿上，移动手杖到您前方 10 公分（4 英寸）处。
3. 向前移动肌力较弱的腿到与手杖齐平。
4. 将体重转移到肌力较弱的腿与手杖上。现在移动肌力较强的腿至手杖前方。
5. 将手杖往前移，然后将肌力较弱的腿前移到与手杖齐平。

重复这些步骤。记住保持良好的姿势——挺腰收腹。



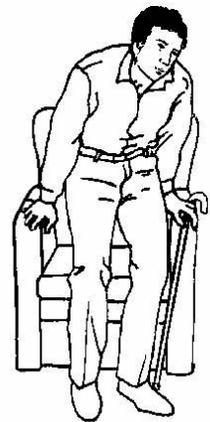
向前移动手杖—向前移动肌力较弱的腿—向前移动肌力较强的腿。



## 坐下

(Sitting)

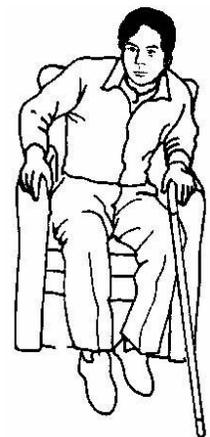
1. 坐下之前，移动身体，使腿后面碰到椅子边缘站好。
2. 往前滑动肌力较弱的腿。
3. 将手杖放置一旁；靠在椅子边上，然后两手往后抓住椅子的扶手或座位。
4. 慢慢向下坐到椅子上。
5. 如需要，往后移动身体，坐得更深些。



## 站起

(Standing)

1. 若要从椅子上起身，将手杖放在扶手末端或直接握在手上。
2. 移动身体，靠近椅子边缘。
3. 将肌力较弱的腿脚略微往前移。
4. 向下支撑在椅子扶手或座位上，身体略微往前倾；然后用肌力较强的腿支撑站起。
5. 稳住身体。将手杖顶端移到肌力较强的腿侧（约 10 公分/4 英寸）。



按上述方法行走。

**注意：**尽量不要使用不稳或极低的椅子。



## 上下台阶/楼梯

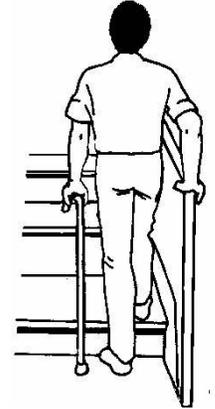
### (Steps/Stairs)

使用阶梯上的安全扶手（若有）。然后用另一只手持握手杖。

### 上楼梯

#### (Going Up Stairs)

1. 靠近底部台阶站立。
2. 如有安全扶手，一手握住安全扶手，一手撑住手杖。
3. 先抬肌力较强的腿。将体重平均分担到手杖、扶手与肌力较弱的腿上。
4. 将手杖与肌力较弱的腿抬上第一级台阶。利用扶手帮助您上楼。

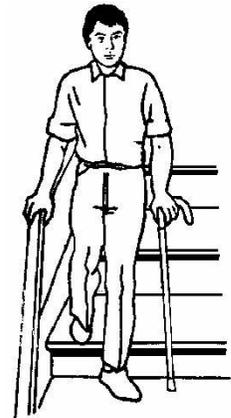


重复这些动作，一级级上楼。

### 下楼梯

#### (Going Down Stairs)

1. 靠近第一级台阶边缘站立。
2. 如有安全扶手，一手握住安全扶手，一手撑住手杖。
3. 向下移动手杖和弱势腿，落至下一级台阶。
4. 移动肌力较强的腿落至同一台阶。



重复这些动作，一级级下楼。

## 安全提示

### (Safety Tips)

- 一定要穿具有支撑力的防滑鞋子。不要穿着无后跟的凉鞋、木底鞋或拖鞋。
- 确定手杖触地脚完好（例如没有龟裂或破损）且磨损均匀。
- 如果在冬天使用，请在手杖触地脚套上碎冰锥。记得在冰天雪地的户外将碎冰锥弹下，回到室内时将碎冰锥弹上收起。
- 小心湿滑或不平的路面。如果必须在湿滑或不平的路面行走，请小步前进。
- 移除松垮的门垫与地毯、电线与电缆。这些东西可能导致您跌倒或滑倒。

如果您在腿部接受手术后开始使用手杖，医师或物疗师会告知您何时停止使用手杖。



如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

**最后更新时间：**2018 年 7 月 23 日

**来源：**Allied Health（物理疗法），Alberta Health Services

此内容可能更新，恕不另行通知。

此材料仅供参考之用。不应代替医嘱、指导和/或治疗使用。如果您有任何问题，请咨询您的医生或合适的医疗服务提供者。