

ストックを利用した松葉杖の作成法

1 作成方法

- 長さ：脇の下3センチ位に調整できればベター
※高すぎると脇の下で支えることになり、腕の神経を痛める。
- 握り手：腕が少し曲がる程度の位置に調整し、腕で体を支えることができるようにする。
※親指と人差し指の間の手のひらを使用して体を支えることができるようにな高さに固定



腕で支えることができる高さ

ガムテープ等で固定



2 使用方法

- 健康な脚の方でもつ。
- 一歩目の踏み出し
- 脇で支えない。手で支えて歩く。

※脇の下は神経が沢山走っており、神経を損傷して障害を起こす。

松葉杖を1本で使う場合、どちらの側で松葉杖を突いたらいいの？

「痛めた足の代わりに使うのだから、痛めた足の側で使う。」これは間違いです。
「松葉杖は痛めていない足の側で使う」が正しい使い方です。



●登り降りの方

登り：①健側の脚を上げる→②杖と患側の脚を上げる。



降り：①杖と患側の脚を下ろす→②健側の脚を下ろす

