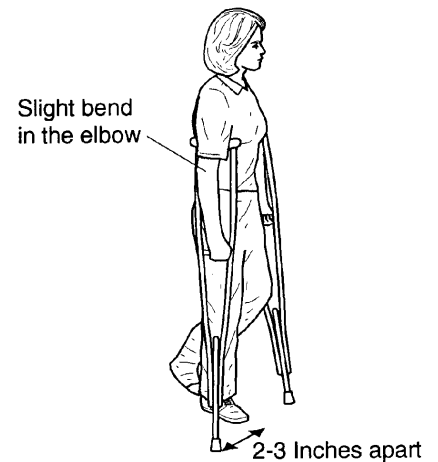
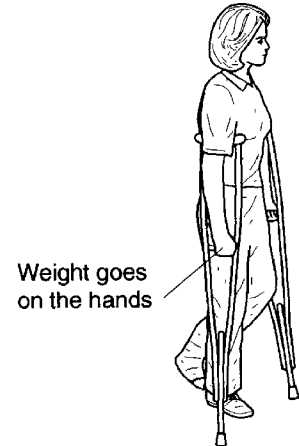


# Crutch Walking

## Using Your Crutches Safely

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1-2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Make sure the pressure or weight goes on your hands and not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides.
- Place your crutch tips 2-3 inches or 5-8 cm out to the side of your feet and 3-6 inches or 8-15 cm in front of your toes.
- Have a slight bend in your elbow when holding onto the crutches.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look ahead. Do not look at your feet when walking. Check your balance often.
- You must pick up your crutches and injured leg more when you walk on carpet than when you walk on tile or smooth floors.

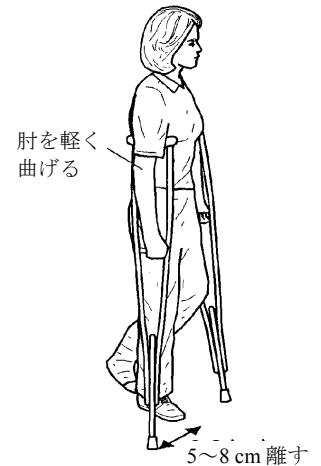


**On your injured leg, your doctor has ordered: (Do only what is marked.)**

# 松葉杖歩行

## 松葉杖を安全に使用するには

- 松葉杖を身長に調整します。松葉杖の一番上が脇の下から1~2インチ(約2.5~5cm)の高さにくるようにします。
- パッドとグリップが所定の場所にあることを確認します。
- 杖先を清掃し、土や石を落とします。
- 転倒しないように、自宅に敷いてあるマットなどを除去します。体重は脇の下ではなく手で受けるようにします。
- 松葉杖は脇に近づけます。
- 杖先を足から2~3インチ(5~8cm)横へ、3~6インチ(8~15cm)前方へ置きます。
- 松葉杖を持ったとき、肘が軽く曲がるようにします。
- 早く歩かないでください。
- 頭を上げて前方を見ます。歩きながら足元を見ないでください。度々バランスに注意します。
- タイル張りや滑らかなフロアの上よりも、カーペットの上を歩くときの方が松葉杖とケガをした方の足を頻繁に持ち上げる必要があります。



ケガをした脚について、貴方の医師から以下の指示があります。(マークの付けられた項目のみを行うこと)

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Your doctor or therapist will tell you how much weight you can put on the leg.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

## **Standing Up**

1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.



- 立っているときや歩いているとき、足を地面に着けないこと。
- 地面につま先をついてバランスを取ります。このとき、つま先に体重をかけないこと。
- 地面に足をつけます。このとき足に体重をかけないこと。
- 足にどの程度の体重をかけてもよいかについては、医師または療法士が指示します。
- 不快に感じない程度に足に体重をかけます。
- 足に全体重をかけます。

## 立ち上がる

1. ケガをした脚がある側に両方の松葉杖を置いて握みます。
2. 椅子の端の方へ体を寄せます。
3. 体を前に倒しながら、正常な脚の側の肘掛を押しようにして立ち上がります。
4. バランスに注意します。ケガをした脚にどの程度体重をかけてもよいかについては指示に従います。
5. 松葉杖を脇の下に入れます。



## **Sitting Down**

1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

## **Walking with Crutches**

1. Put crutches under your arms and press them into your side.
2. Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
3. Push down on the handgrips as you step up to the crutches with your injured leg first.

## **Stairs**

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

## 座る

1. 膝の裏が触れるまであとずさりして椅子に近づきます。
2. ケガをした脚のある側の手で両方の松葉杖を握みます。
3. もう一方の手で椅子を握みます。
4. 前かがみになりながら腰を降ろします。

## 松葉杖で歩く

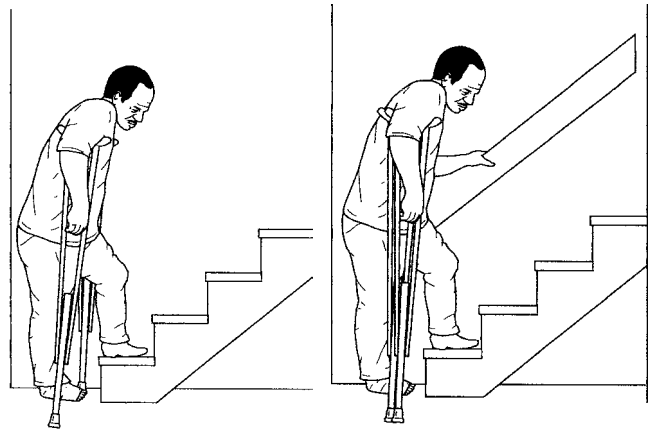
1. 松葉杖を脇の下に入れ、体の脇に向けて押します。
2. 6～12 インチ (15～30 cm) 前方へ松葉杖を動かします。
3. グリップを下に押しながら、初めにケガをした方の脚を杖先まで運びます。

## 階段

- 松葉杖の扱いに慣れるまでは階段を上ったり、縁石を越えたりしないでください。
- 安全のために階段に座りながら上り下りすることはできます。
- 手すりがある場合は、安全のため松葉杖を両方とも脇に抱えながら手すりに掴まって階段を上り下りします。

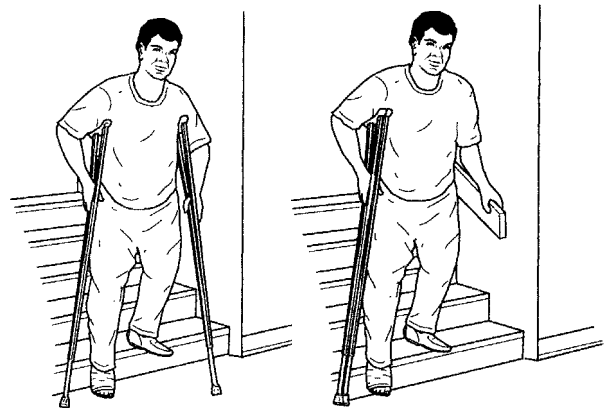
## Going Upstairs

- Have someone stand behind you to help you as needed.
- Keep the crutches on the stair you are standing.
- Support your weight between your crutches.
- Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
- Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



## Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.

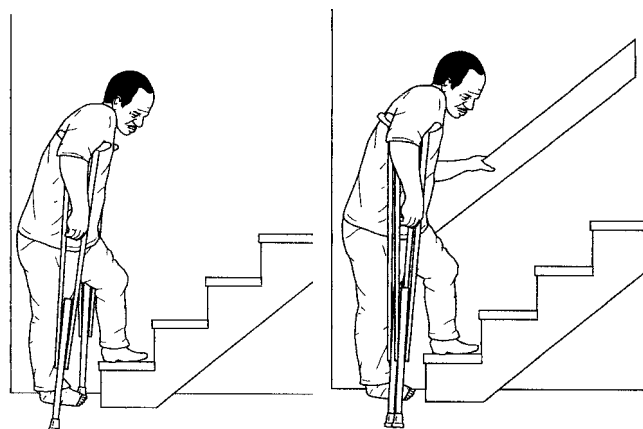


## Getting Into and Out of a Car

- Have someone open the door and move the seat back as far as they can.

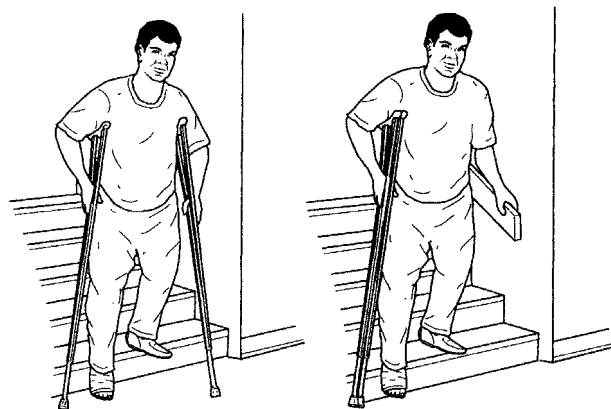
## 階段を上る

- 必要に応じて誰かに後に立ってもらいます。
- 自分が立っている同じ段に松葉杖を置きます。
- 杖の間で体を支えます。
- 正常なほうの脚を次の段へ運びます。ケガをしている脚がついて行くようにします。
- 正常なほうの脚を伸ばして松葉杖とケガをしている脚を上へ運びます。



## 階段を下る

1. ケガをした脚を前に出しながら、松葉杖を下の段に置きます。
2. 杖の間で体を支えます。
3. 良いほうの脚を下の段へ運びます。



## 車の乗り降り

- 誰かにドアを開けてもらい、座席を一番後ろまでずらします。

- Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the handgrips of the crutches with the other.
- Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
- To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



- シートの一番端まで腰をずらしします。片手でシートに掴まりながら、もう一方の手で松葉杖のグリップに掴まります。
- 頭をぶつけないように下げます。立ち上がったたり座ったりするとき、脚に体重をかけます。
- 座るときは、正常なほうの足のかかとで車のフレームを後ろに押すようにします。ケガをしたほうの脚が車内に入り込むまでシートの上で腰をずらしします。



Crutch Walking. Japanese.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).