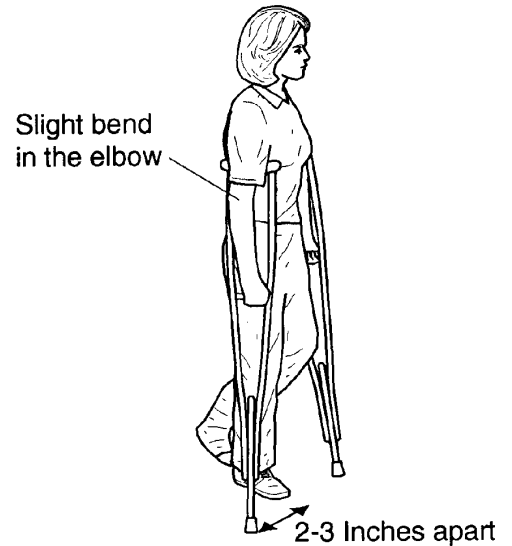
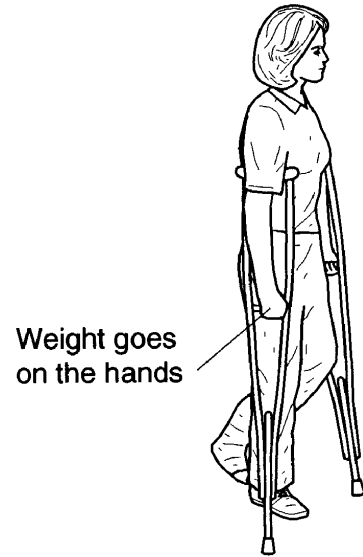


# Crutch Walking

## Using Your Crutches Safely

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 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 to 3 inches or 5 to 8 centimeters (cm) out to the side of your feet and 3 to 6 inches or 8 to 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.



**The order from your doctor or therapist for your injured leg is: (Do only what is marked.)**

- 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.

# 松葉杖歩行

## 松葉杖を安全に使用するには

- 松葉杖を身長に合わせて調節します。松葉杖の一番上が脇の下から 2.5～5 cm (1～2 インチ) の高さになるようにします。
- パッドとグリップが所定位置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。
- 松葉杖は脇に付けて使用します。
- 杖先を足から 5～8 cm (2～3 インチ) 横へ、8～15 cm (3～6 インチ) 前方へ離れた位置に置きます。
- 松葉杖を持ったとき、肘が軽く曲がるようにします。
- 急いで歩いてはいけません。
- 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。頻繁にバランスに注意します。
- カーペットの上を歩くときは、タイル張りや滑らかなフロアの上よりも、負傷した方の足と松葉杖を高く持ち上げる必要があります。



## 負傷した脚について、主治医からの以下の指示を守ってください。(マークの付けられた項目のみ)

- 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。
- 地面につま先をつけ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。

- ❑ Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- ❑ 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.



## 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.

- ❑ 足を地面につけます。このとき足に体重をかけないこと。
- ❑ 不快に感じない程度に脚に体重をかけます。
- ❑ 脚に全体重をかけます。

## 立ち上がる

1. 負傷した脚のある側の手で両方の松葉杖をつかみます。
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。負傷した脚にどの程度体重をかけてもよいかに関する指示に従います。
5. 松葉杖を脇の下に入れます。



## 座る

1. 脚の後ろが椅子に触れるまで、後ずさりして椅子に近づきます。
2. 負傷した脚のある側の手で両方の松葉杖をつかみます。
3. もう一方の手で椅子をつかみます。
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、体の脇に付けます。
2. 15～30 cm (6～12 インチ) 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、まず負傷した方の脚を杖先まで運びます。

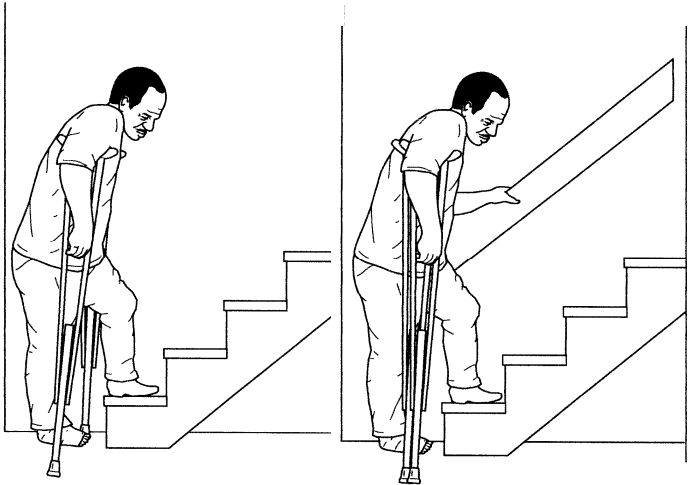
## 階段

- 松葉杖の扱いに慣れるまでは階段を上ったり、歩道の縁石を越えたりしないでください。

- 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.

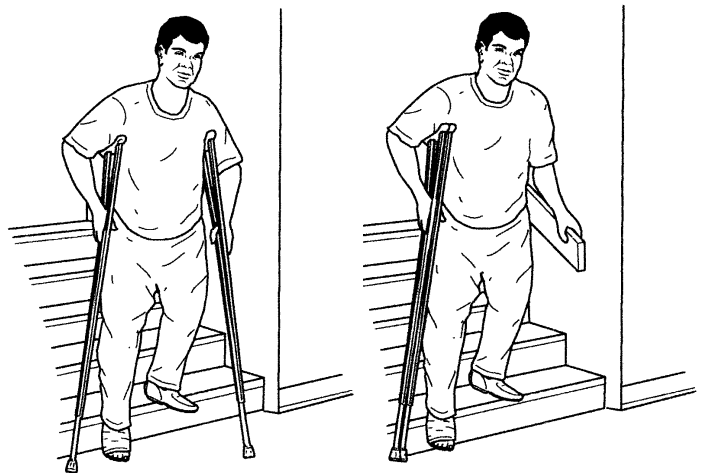
## Going Upstairs

- 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.



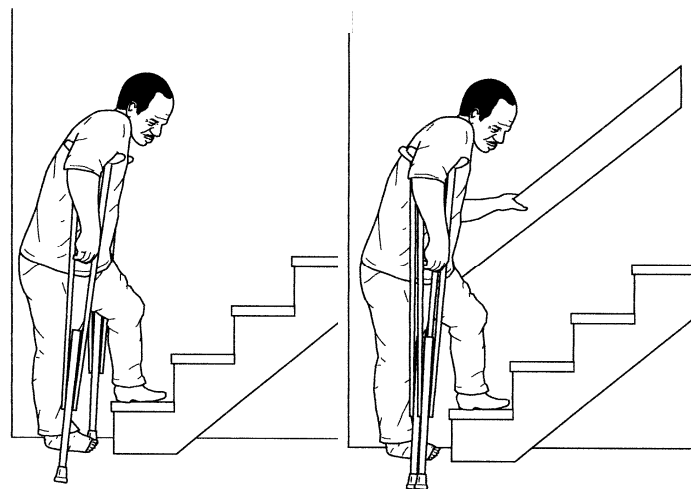
## Getting Into and Out of a Car

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

- 必要な場合、階段に座りながら上り下りすると、安全に移動できます。
- 手すりがある場合は、松葉杖を両方とも片方の脇に抱えながら手すりにつかまって階段を上り下りすると、安全に移動できます。

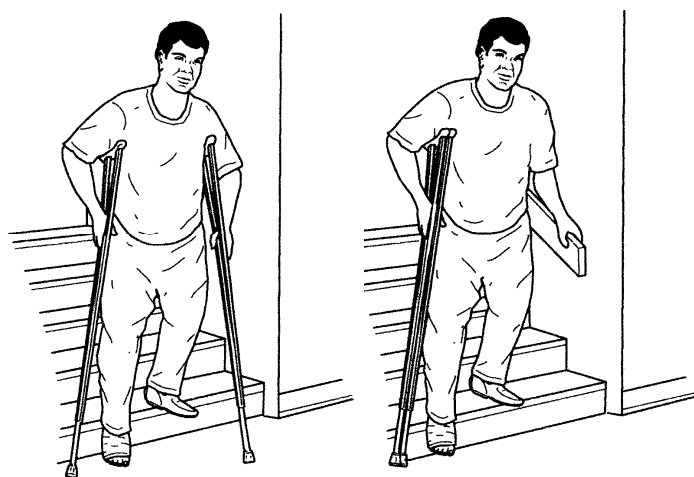
## 階段を上る

- 必要に応じて、誰かに後ろに立ってサポートしてもらいます。
- 自分が立っている同じ段に松葉杖を置きます。
- 松葉杖で体重を支えます。
- 正常な脚を次の段へ運びます。負傷している脚は待たせておきます。
- 正常な脚を伸ばして松葉杖と負傷している脚を上へ運びます。



## 階段を下る

1. 負傷した脚を前に出しながら、松葉杖を下の段に置きます。
2. 松葉杖で体重を支えます。
3. 正常な脚を下の段へ運びます。



## 車の乗降

- 誰かにドアを開けてもらい、座席を一番後ろまでずらしてもらいます。

- 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.



© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- シートに触るまで後ずさりします。片手でシートにつかまりながら、もう一方の手で松葉杖のグリップにつかまります。
- 頭をぶつけないように下げます。立ち上がったとき座ったりするとき、正常な脚に体重をかけます。
- 座るときは、正常な脚のかかとで車体を後ろに押すようにします。負傷した脚が車内に入るまでシートの上で腰をずらしません。



© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.