

令和4年12月1日

Health support letter

vol.14 三春病院リハビリテーション科

杖を正しく安全に使用しましょう！！

歩行とは

1. 立った姿勢をとりながら
2. バランスを保持し
3. 足踏み運動を行う

3つの基本的な機能から成り立っています



歩くのが大変になる理由

痛み・・・腰、膝、股関節、足関節など様々な部位に痛みが見られます
筋力低下・・・不活動、痛みにより徐々に筋力低下、脳卒中による運動麻痺などがあります
バランスの低下・・・運動機能の低下、神経反応速度の低下し身体がふらついてきます

杖の役割

杖の役割には免荷・バランスの補助・歩行リズムの3つの役割があります

- ・免荷 杖に体重をかけると反対側の足への荷重が少なくなる
痛みや筋力低下の方に有効
- ・バランスの補助 立位バランス・歩行バランスを安定させるために支持面積を広くすると安定します
足を閉じて立っているとき支持面積は狭く安定しません^{図1}
少し足を開き、杖をつくとき支持する面積は広くなります^{図2}
- ・歩行リズム リズムを少しゆっくりとした安定性のある歩き方ができるようになります。

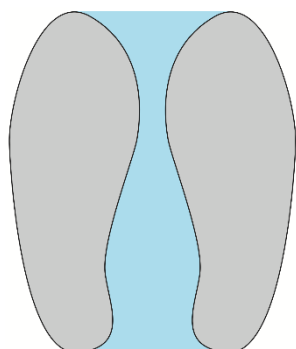


図1

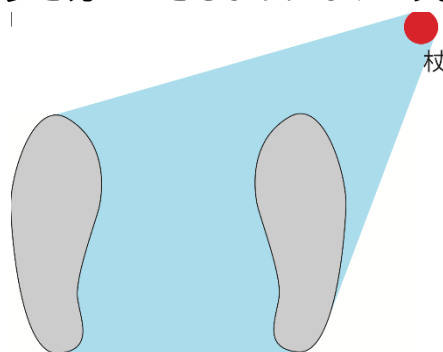


図2

杖の種類

・普段よく見かける一本杖の他にも様々な種類が存在しています
グリップの位置や足の形など特徴のある杖を見ていきましょう



ロフストランド杖(図左)

体重を支えるグリップと前腕を支えるカフを備えた杖です。
杖をついた反対側の足にかかる重量は体重の2/3程度です。

T字型杖(図中)

一般的によく見る杖です。小柄な女性にはややグリップが細く握りやすいものがいいでしょう。

杖は軽ければよいということでもなく、ある程度重量があったほうが振り出しやすいこともあります。

数種類の杖をためてみましょう。

多脚型杖(図右)

足の広さによって安定性が変わっていきます。
筋力低下や運動麻痺があるかたに有効です。

杖の合わせ方

1. 腕を垂直におろした時の手首の高さにグリップがくる長さ
2. 腕を垂直に下して立位をとっているときの大転子までの長さ
3. 足の小指の外側15cm、前方15cmのところを突いたとき、肘が軽く曲がる長さ

