

なるほどガッテン!

膝痛Q&A(22)

Q31 杖をうまく使う方法を教えてください。

A31 膝や股関節の痛みがひどくなり、歩くのが困難になってくると頼りになるのが杖です。しかしながら、杖が上手に使えていない人をよく見かけます。

よく使われるT字杖を中心にお話しましょう。まず杖の長さが大切です。太ももの付け根の外側に骨の出っ張りが触れると思いますが、これを大腿骨大転子といいます。普段履いている靴を履いて、地面からこの大転子までの高さが杖の長さの目安です。

正しい長さの杖の取っ手を握り、杖の部分を入差し指と中指の間にはさむよう

にします。必ず痛い方の脚と反対側の手で杖を持って

下さい。左膝が痛い場合、右手に杖を持ち、まず右脚の一步分先に杖をつきます。次に痛い方の左脚を一步前に出します。最後に右脚を左脚にそろえるように

前に出すのが正しい杖を使った歩き方です。慣れてきたら痛みのない右脚を、左脚より前に出すようにすると、よりスムーズに歩けるようになります。

T字杖を使ってもよく転倒する人は、先が4本足になってより安定性が高い杖や、杖を2本使う方が安全です。また、「シルバーカー」などの歩行器の利用も大変有効です。



整形外科 ふくしまクリニック

診療科目

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ科
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/



三田市中央町9-36

TEL.079-564-0300

<http://www.fukushima-clinic.com>