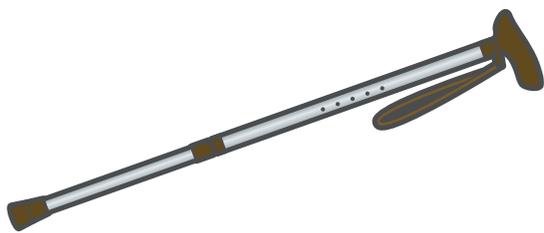


2

歩行補助杖

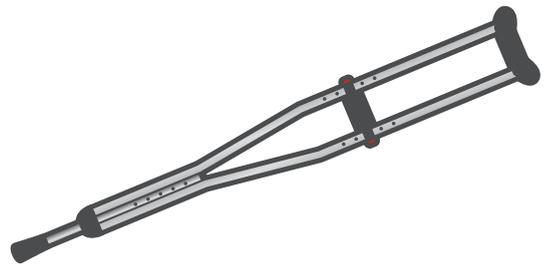
歩行補助杖は、身体の支持や体重の免荷、バランスの補助、歩行耐久性の向上などの目的で使用します。

T字杖



T字杖は一本の脚部と一つの握りからなり、前腕支持部がない杖です。

松葉杖



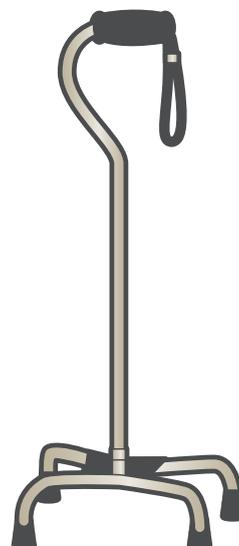
松葉杖は文字通り「松の葉」のような形に似ており、支柱の上部に腋窩あて、中部に握り、下部に杖先ゴムを配したものです。一見、腋の下で体重を支持しているように思えますが、腋を締めることで杖を安定させ、体重は手掌で支えています。免荷と安定に優れていて、骨折後の下肢の免荷などに用います。

ロフストランド・クラッチ



ロフストランド・クラッチは前腕部分に体重を受けるカフなどを設け、握力の低下などを補っています。脳性麻痺の人などで、歩行の安定性を確保するために使われます。

多点杖



多点杖はT字杖よりもより安定性を求めたもので、脚が4本のを四点杖、3本のを三点杖と呼びます。一点よりも支持面積は広がるため、T字杖ではバランスが保持しにくい人などに適応があります。手を離しても独立して立っているため、戸の開閉時に手を離しても、倒れる心配がないため都合がよいようです。

歩行器型杖



歩行器型杖は歩行器なみのフレームを持ち、多点杖よりも安定性に優れたものです。しかし、デメリットとしては重量が重く、支持面も大きいいため、狭い家屋では使いにくい側面があります。



◎ 下肢のストレッチ

下肢の筋緊張が高まる人では、散歩の前後や途中での下肢のストレッチが効果的なことがあります。歩きやすさにもつながっていくため、必要に応じてアドバイスすると良いでしょう。

◎ 杖の長さ・歩行器の高さ

杖は基本的に支えたい足の反対側につきます。杖の長さは、つま先から前へ15cm、外側へ15cmの位置に杖先をつき、肘関節が軽屈曲位（上腕と前腕のなす角が約150度）になる長さ、または、腕を身体に沿って垂らしたときの尺骨茎状突起の高さ、または大腿骨大転子の高さに握りが位置するように、床から握りまでの長さを調整します。また、歩行器や歩行車の高さ調整は、一般的に杖とほぼ同様な高さに調整します。

これが一般的に適切だと言われている長さ・高さですが、実は本人が実際の生活で使ってみて歩きやすい長さ・高さが適切だとも云えます。長年使っている杖等の歩行補助具の長さ・高さを変更する場合は、ある程度の期間を掛け徐々に調整しましょう。

