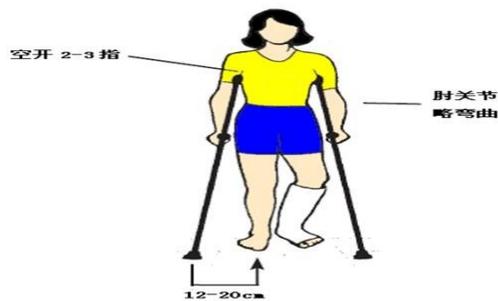


拄拐行走，你做对了吗？

拐杖高度调节

- 1.根据身高调试，双手持拐，拐顶距离腋窝 5cm~10cm 或 2~3 横指。
- 2.拐杖手柄位置须调节到双臂自然下垂时手腕水平。使用拐杖支撑时，肘关节可以适当弯曲。双手握紧扶手，用手臂的力量支撑身体，完成移动。
- 3.切记不要将拐撑在腋窝下，以免造成腋窝软组织、局部血管和神经的损伤。

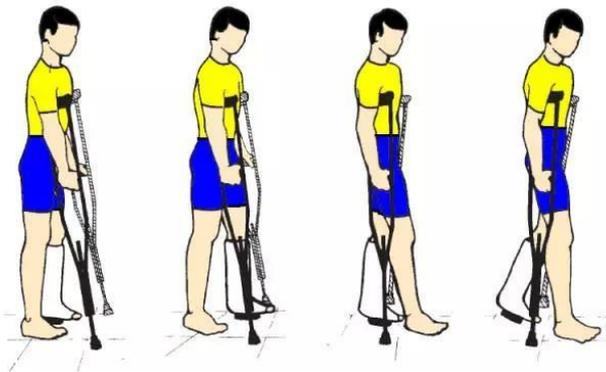


单拐，拄患侧还是健侧？

- 1、迈患肢与动拐杖同时进行。
- 2、拐杖放健侧，患肢及拐杖均只需少量负重，避免拐杖不小心碰到患处

双拐行走的要领需掌握

- 1、将双拐支撑在双脚两侧呈等腰三角形保持身体平稳。
- 2、先迈患肢，站平稳后双手撑拐同时健肢向前迈移，站稳后抬患肢，同时提拐向前移动同等距离，足与拐头同时着地，此逐步前移。



拄拐的注意事项有哪些？

- 1、如果感觉腋窝有麻木疼痛不适，要立刻改正拄拐的方法。
- 2、避免在湿滑的地面行走，不要穿拖鞋。
- 3、确定拐杖有橡皮脚垫、厚垫肩，保证这些部件牢固没有松动，没有严重破损。
- 4、头晕乏力、身体异样时，不要使用拐杖，可寻求周围人帮助。