

リハビリテーションだより

～歩行リハビリにおける杖の目的・種類について～

歩く際に杖があると安心です。しかし、人によって身体機能の状態はそれぞれであり、杖にもさまざまな種類があります。杖の選び方に迷ってしまう方は多いのではないのでしょうか。杖の目的や種類についてご紹介いたします。

目的： 足腰への負担を減らし、歩行時のバランスを補助します

種類： 多くの種類がありますが今回は4つご紹介いたします

①T字杖

最も一般的なタイプのもので、あくまでも自立した歩行が出来る方が対象で初めて杖を使用する人でもすぐに慣れることが可能です。また、軽量であるため、歩行時の負担は比較的少ないです。手に痛みがある人や握力が弱い人には不向きです。



②ロフストランド杖

上部に前腕を通す『輪(カフ)』があり下部に『握り(グリップ)』が付いており2点で体を支えます。そのため、T字杖より安定します。麻痺や手の痛みがあるなどによってグリップを握る力が弱い人でも使いやすいのが特徴です。



③多脚杖

地面と接する杖の先端が3～4点の複数点で身体を支えます。杖先部分が広いほど安定感があります。しかし、杖先すべてが同時に床面に着けて歩行するため、屋外など段差が多い場所や凸凹不整地での使用は転倒の恐れがあるため使用する環境に注意が必要です。

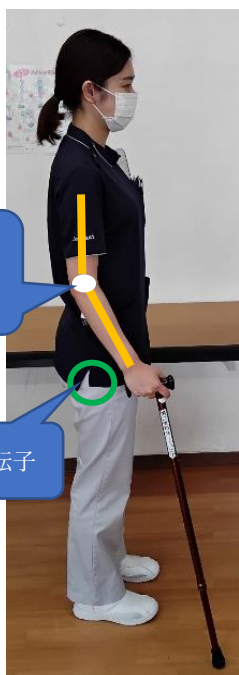


④ノルディックウォーキング用ポール

膝関節・腰部への負担を減らし、上半身の運動を促す事で、効率的に全身の筋肉を使用することができます。また、2本杖+2本足の4点支持となり、左右のバランスを維持することが可能となり安定性が向上します。



合わせ方：



T字杖は、大転子または肘を軽く曲げた高さです。

大転子とは大腿骨の外側にある、突出している骨の部分です。

杖の種類や高さ調整などでご不明なことがありましたらリハビリテーション科にお尋ね下さい。

第二東和会病院 リハビリテーション科
理学療法士 森島 葵