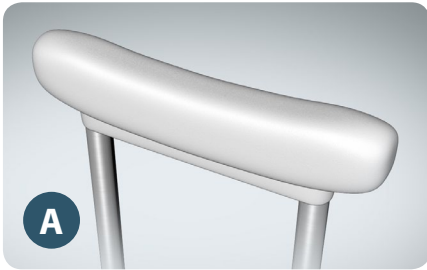


목발 사용법: 구조와 몸에 맞게 조절하기

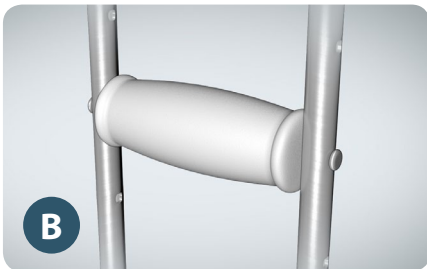
목발은 당신의 부상당한 발이나 다리에 체중을 실지않고 이동할수 있도록 도와줍니다. 본지시서는 목발의 구조와 목발을 당신의 몸에 잘 맞출수 있는 방법을 알려드립니다.

목발의 구조

- A** 목발의 제일 윗부분은 목발 패드라고 합니다.



- B** 중간에있는 핸들은 손잡이라고 합니다.



- C** 고무가 끼워져서 바닥에 닿는 제일 밑부분은 목발 팁이라고 합니다.



목발을 몸에 맞게 맞추기



목발을 사용하기전 목발이 몸에 잘 맞는지 확인하셔야합니다.

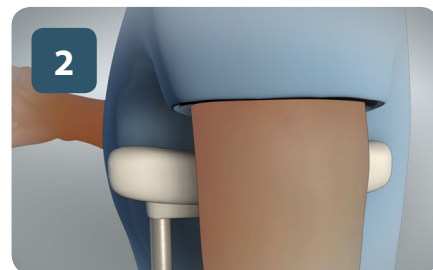
1 단계

서있는 자세에서 양 팔을 벌려 목발을 양쪽 팔 밑에 끼십시오.



2 단계

어깨에 힘을 빼고 양 팔을 목발위로 늘어뜨리십시오.

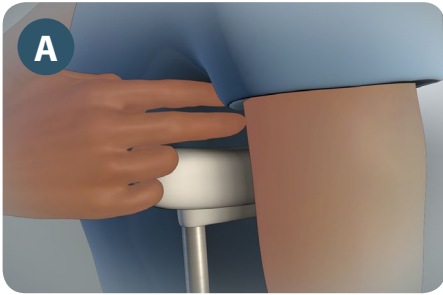


이때, 목발 패드가 겨드랑이에 닿아서는 않습니다.

3 단계

목발 패드와 겨드랑이 사이의 공간을 확인하십시오. 그 둘 사이의 공간이 2 인치나 5 센티미터가 되어야 합니다. 즉, 약 2-3 손가락 굵기 정도입니다.

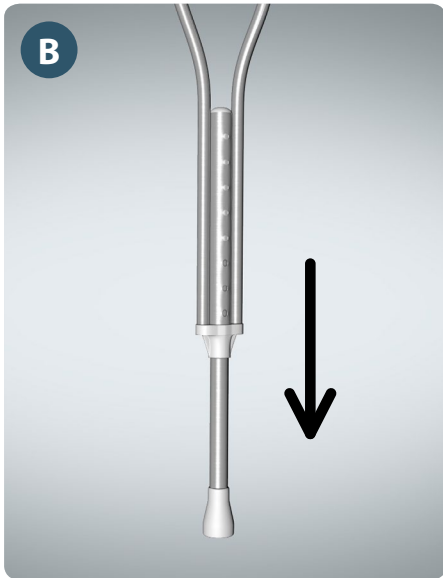
A



- 이 정도의 공간을 유지하는 것은 목발 패드가 겨드랑이 부위의 혈관과 신경에 압력을 가하지 않는데 도움이 됩니다.
- 겨드랑이 부위 신경과 혈관에 압력이 가해지면 팔이 저리고 힘이 빠질 수도 있습니다.

B

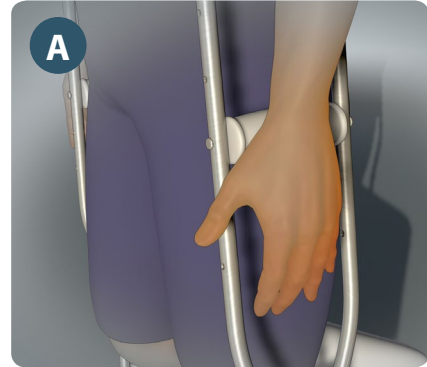
손잡이의 높이가 알맞지 않으면 조절할 수 있습니다. 높이 조절에 도움이 필요하다면 목발에 첨부된 지시서를 참고하거나 의사 사무실로 문의하십시오.



4 단계

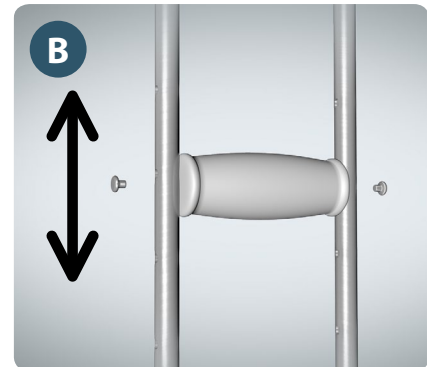
목발 손잡이의 높이를 확인하십시오. 목발 손잡이의 위치가 손목의 위치와 같아야 합니다.

A



B

목발의 높이가 맞지 않는다면 조절할 수 있습니다. 높이 조절에 도움이 필요하다면 목발에 첨부된 지시서를 참고하거나 의사 사무실로 문의하십시오.



온라인으로 보세요:

gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com

본 정보는 개인적 의학 자문이 될 수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료진에게 연락하십시오. 본 정보지는 귀하의 의료진이 제공한 정보의 보조정보로만 사용됩니다.

목발 사용법: 서있기

목발은 다친 발이나 다리에 체중을 실지 않고 이동하는데 도움을 줍니다. 본 지시서는 목발을 짚고 서있는법을 가르쳐드립니다.

목발 짚고 서있기

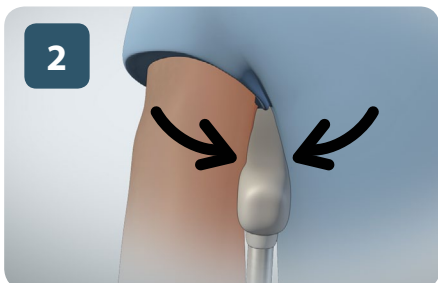
1 단계

성한 다리로 서있는동안 양쪽손으로 목발 손잡이를 잡으십시오.



2 단계

목발 패드를 양쪽 가슴과 팔 사이에 끼십시오.



몸무게를 지탱하기위해 목발 패드에 겨드랑이를 기대지마십시오. 몸무게는 목발 손잡이에 의지해야합니다.

3 단계

목발의 팁을 좌우로 벌려서 바닥에 몸의 약간 앞쪽으로 두십시오.

이것을 삼발이, 혹은 삼점 지지 자세라고합니다.



온라인으로 보세요:

gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com

본 정보는 개인적 의학 자문이 될수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료진에게 연락하십시오. 본 정보는 귀하의 의료진이 제공한 정보의 보조정보로만 사용됩니다.

목발 사용법: 걷기

목발은 다친 발이나 다리에 체중을 싣지 않고 이동하는데 도움을 줍니다. 본 지시서는 목발로 걷는법을 가르쳐드립니다.

목발로 걷기



- 걸어가는 방향을 잘 살피십시오
- 발밑만 보고 걸지마십시오.



목발 사용시 몸의 좌우로 목발을 위한 여유 공간이 필요하다는것을 인지하십시오.

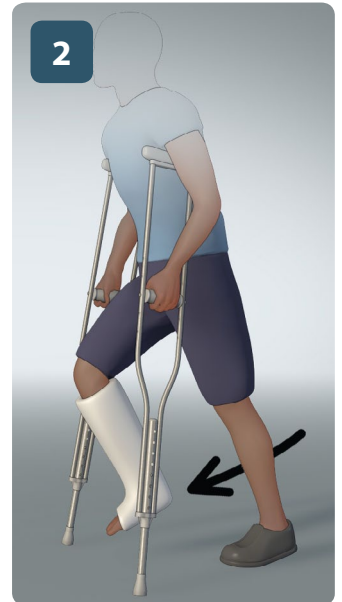
1 단계

목발을 짚고 서있는 상태에서 양쪽 목발의 팁을 한발짝 앞으로 옮기십시오.



2 단계

이제 몸무게를 목발의 손잡이에 의지하고, 다친 다리를 앞으로 내딛습니다.



3 단계

성한 다리로 한발짝 나갑니다. 목발앞의 지면이
고르지 확인하십시오.



4 단계

몸의 무게중심을
잡기위해 목발의
팁을 약간 앞으로
 옮기십시오.

계속 걷기위해
위의 과정을
반복하십시오.



목발로 걸을때 무게 제한

때로는 목발로 걸을때 수술한 다리에 무게를
싣는것을 당신의 수술의가 허락할수도
있습니다.

아래와같은 지시를 받을수 있습니다:

- 균형을 잡기위해 발가락만 지면에 닿게하되 무게를 전혀 싣지 마십시오.
- 평소 걸을때 몸무게의 반만 싣으십시오.
- 수술한 다리에 스스로 감당할수있는 만큼의 무게를 싣어도 좋습니다.
- 목발로 걸을때 절대로 다리에 무게를 싣지마십시오.



목발로 걸을때 수술한 다리에
몸무게를 싣어도 되는지 또는 얼마나
싣을수 있는지에대한것은 반드시
수술의의 지시를 따르십시오.



- 처음엔 천천히 하십시오.
스스로에게 목발에 적응할 시간을
주십시오.
- 몸무게는 목발 패드가 아니라
손잡이에 싣으십시오.
- 필요하면 도움을 요청하세요.

온라인으로 보세요:

gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com

본 정보는 개인적 의학 자문이 될수 없습니다. 질문이나
의견은 항상 당신의 의료진에게 연락하십시오.
본 정보는 귀하의 의료진이 제공한 정보의 보조정보로만 사용됩니다.

목발 사용법: 앉고 서기

목발은 당신의 부상당한 발이나 다리에 체중을 실지않고 이동할수 있도록 도와줍니다. 본 지시서는 목발을 사용해서 앉고 일어서는 방법을 알려드립니다.

목발 짚고 앉기

1 단계

의자의 옆이나 앞쪽에 섭니다.

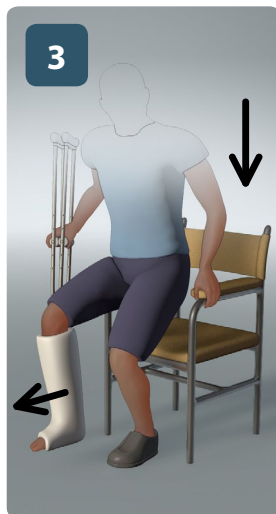


2 단계

양쪽 목발을 겨드랑이에서 빼서 부상당한 다리쪽으로 모읍니다. 목발 두개를 같이 붙여서 아픈다리쪽의 손으로 목발의 손잡이를 잡습니다.

3 단계

다른손으로 의자의 팔걸이나 바닥을 잡습니다.



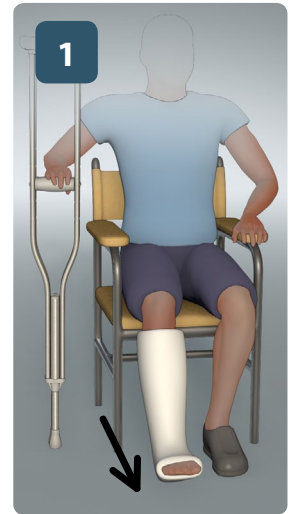
4 단계

부상당한 다리를 앞으로 곧게 내밀고 몸을 낮춰서 의자에 앉습니다.

목발 짚고 일어서기

1 단계

앉아있는 상태에서 부상당한 다리를 앞으로 쪽 피십시오.



2 단계

양쪽 목발을 아픈다리 쪽으로 가져가십시오. 아픈다리쪽의 손으로 목발의 손잡이를 잡습니다.

3 단계

다른쪽 손으로 의자의 바닥이나 팔걸이를 잡습니다.

4 단계

몸무게를 의자와 목발에 의지한 상태에서 몸을 의자의 앞쪽으로 끌어당긴뒤 힘을 주어 성한 다리로 지탱하며 일어서십시오.

5 단계

목발을 양쪽 겨드랑이밑에 놓으면 세발로 서는 자세가 됩니다.



온라인으로 보세요:
gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com

본 정보는 개인적 의학 자문이 될수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료진에게 연락하십시오. 본 정보지는 귀하의 의료진이 제공한 정보의 보조정보로만 사용됩니다.

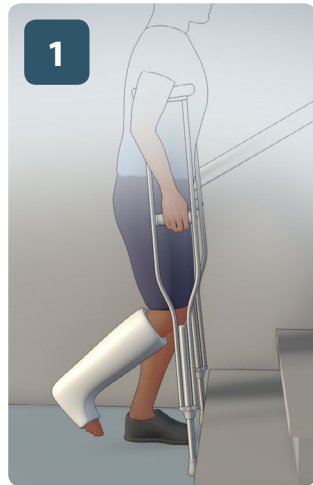
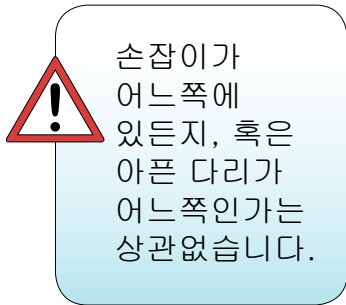
목발 사용법: 손잡이 있는 계단 오르내리기

목발은 다친 발이나 다리에 체중을 실지 않고 이동하는데 도움을 줍니다. 본 지시서는 목발을 이용해서 손잡이가 있는 계단을 오르내리는 방법을 가르쳐드립니다.

목발을 이용해서 손잡이 있는 계단 오르기

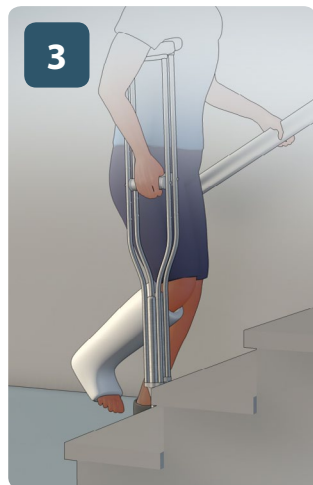
1 단계

가능한한 계단 가까이에서 시작하십시오.



2 단계

계단 손잡이쪽에 있는 목발을 반대쪽으로 옮기십시오. 그쪽손으로 양쪽 목발의 손잡이를 함께 잡습니다.

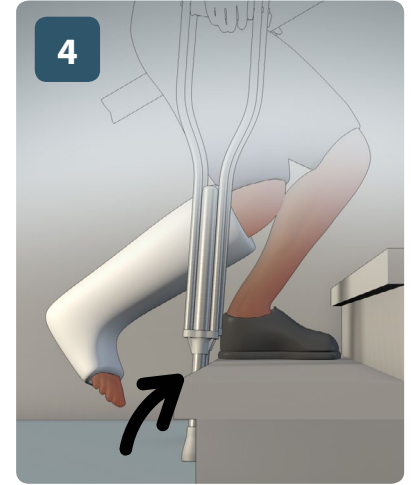


3 단계

자유로운쪽 손으로 계단 손잡이를 잡습니다. 계단 손잡이와 목발의 손잡이를 이용해 몸무게를 지탱하십시오.

4 단계

성한 다리를 한계단 위로 들어올립니다.



5 단계

몸과함께 목발을 한계단 위로 들어올립니다.




한계단씩 위의 순서를 반복하십시오.

목발을 이용해서 손잡이 있는 계단 내려가기

1 단계

가능한한 계단 가까이에서 시작하십시오.



손잡이가 어느쪽에 있는지, 혹은 아픈 다리가 어느쪽인가는 상관없습니다.



2 단계

계단 손잡이쪽에 있는 목발을 반대쪽으로 옮기십시오. 그쪽손으로 양쪽 목발의 손잡이를 함께 잡습니다.




3 단계

자유로운쪽 손으로 계단의 손잡이를 잡습니다.



4 단계

양쪽 목발을 모아서 한계단 아래로 내립니다.



반드시 목발을 계단의 가운데 두어 몸의 균형을 잡도록 하십시오.

5 단계

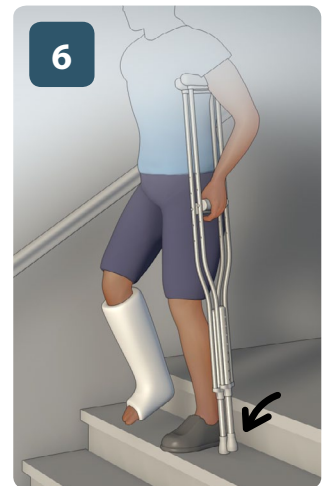
다친 다리를 약간 앞으로 내밉니다.

계단 손잡이와 목발의 손잡이를 이용해 몸무게를 지탱하십시오.




6 단계

성한 다리를 한계단 아래로 내립니다.



한계단씩 위의 순서를 반복하십시오.



- 처음에는 천천히 하십시오. 목발에 익숙해지도록 시간을 할애하십시오.
- 목발 패드가 아니라 손잡이에 체중을 실으십시오.
- 도움이 필요하면 요청하십시오.

온라인으로 보세요:

gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com

본 정보는 개인적 의학 자문이 될수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료진에게 연락하십시오. 본 정보는 귀하의 의료진이 제공한 정보의 보조정보로만 사용됩니다.

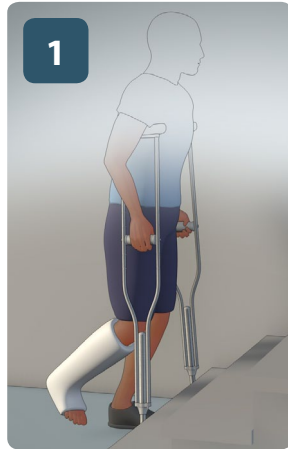
목발 사용법 : 손잡이 없는 계단 오르내리기

목발은 다친쪽의 발이나 다리에 체중을 실지않고 이동하는데 도움을 줍니다.
본 지지서는 목발을 이용해서 손잡이 없는 계단을 오르내리는 방법을 가르쳐드립니다.

목발을 이용해서 손잡이 없는 계단 오르기

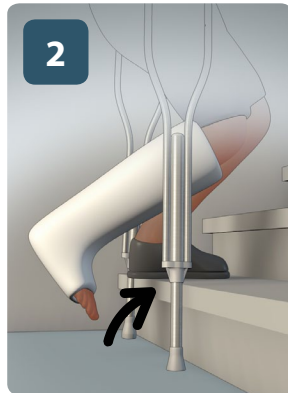
1 단계

가능한한 계단 가까이에서 시작하십시오.
목발을 양 팔 아래에 그대로 둔 자세에서 목발 손잡이에 몸무게를 의지하십시오.



2 단계

성한 다리로 한계단 위를 살짝 뛰어오르거나 올라가십시오.



3 단계

몸과함께 목발을 한계단 위로 들어올립니다.

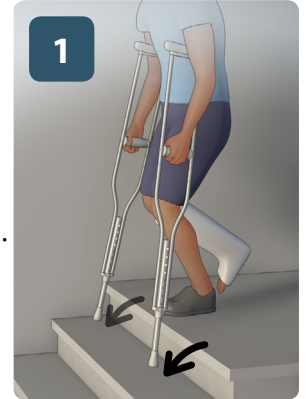


한계단씩 오를때마다 위의 순서를 반복하십시오.

목발을 이용해서 손잡이 없는 계단 내려가기

1 단계

가능한한 계단 가까이에서 시작하십시오. 목발을 양 팔아래 그대로 두십시오.



2 단계

몸을 앞으로 숙여서 목발을 한단 아래 계단의 중간에 놓습니다.



목발의 손잡이에 몸을 의지하십시오.

3 단계

다친 다리를 살짝 앞으로 내미십시오.



4 단계

성한 다리로 한계단 아래를 내려옵니다.

한계단씩 오를때마다 위의 순서를 반복하십시오.



- 처음에는 천천히 하십시오. 목발에 익숙해지도록 시간을 할애하십시오.
- 목발의 패드가 아니라 손잡이에 체중을 실으십시오.
- 필요하면 도움을 요청하십시오.

온라인으로 보세요:

gwinnettmedicalcenter.nucleuslibrary.com

본 정보는 개인적 의학 자문이 될 수 없습니다. 질문이나 의견은 항상 당신의 의료진에게 연락하십시오.

본 정보지는 귀하의 의료진이 제공한 정보의 보조정보로만 사용됩니다.