

## 助行器與拐杖的使用方法

### 一、目的：

減輕及避免受傷的肢體承受重量，藉此增加活動範圍和自我照顧能力。

### 二、助行器使用：

1. 助行器高度：將助行器的高度調整到令手肘微彎曲呈20至30度的狀態。

手肘微彎曲呈 20 至 30 度



### 2. 助行器使用方法：

- (1). 雙手握住把手，保持身體平衡，身體儘量站直，往前看不要向下看腳。
- (2). 助行器先向前移動 15-20 公分。
- (3). 跨出患肢(開刀或受傷的腳)。
- (4). 握緊助行器把手，雙手下壓支撐住身體，再跨出健肢。



兩腳平行站穩 ➡ 助行器向前 ➡ 患肢先行 ➡ 健肢向前

## 助行器與拐杖的使用方法

### 三、拐杖使用：

#### 1. 拐杖的長度測量方法：

- (1). 站立時，拐杖末端放置腳尖前 10 公分，再向外 10 公分。
- (2). 拐杖頂部與腋下距離約兩橫指寬。
- (3). 雙手自然垂下，拐杖握把在手腕處；或手握拐杖時，手肘彎曲 20~30 度。



拐杖頂部與腋下距離約兩橫指寬



手肘微彎曲呈 20 至 30 度

#### 2. 拐杖走路使用方法:三點式步態:患肢完全不能負重或能部分負重時。

- (1). 挺直腰背，保持身體平衡，身體儘量站直，眼睛往前看不要向下看腳。
- (2). 以健肢(好的腳)支撐重量，雙手同時將拐杖舉起向前移動 25~30 公分。
- (3). 患肢(開刀或受傷的腳)往前。
- (4). 雙手臂伸直支撐體重，跨出好腳與患肢齊平。



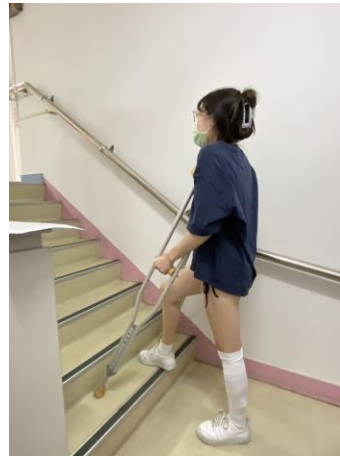
身體站穩後拐杖往前 → 患肢往前 → 跨出好腳與患肢齊平

## 助行器與拐杖的使用方法

### 3. 拐杖上下樓梯方法：

(1). 上樓梯方法:先站穩身體，以雙拐杖支撐好身體後，好的腳先上樓梯，然後拐杖與患肢同時跟上。

(2). 下樓梯的方法:先站穩身體，以好的腳撐好身體後，雙拐杖與患肢先下樓梯，然後健肢再下樓梯。



站穩後好腳先上樓梯 ➡ 拐杖雙手同時出力後患肢同時一起跟上



先站穩身體 ➡ 拐杖與患肢先下樓梯，然後健肢再下樓梯

## 助行器與拐杖的使用方法

### 四、注意事項：

1. 第一次使用助行器或拐杖時，須有醫護人員或家屬指導及陪同，以防跌倒；使用前請先將輔具的高度調整好。
2. 下床活動前請先坐於床緣 3~5 分鐘，待無頭暈情況，再下床活動。
3. 每次使用前，檢查螺絲、調節扣是否拴緊卡穩，底部的橡皮墊是否有鬆脫、裂紋或腐蝕，若有以上損壞情形應替換更新，以確保安全防止跌倒。
4. 行走時地面須保持乾燥及光線充足，避免地面濕滑或堆放雜物，以免滑倒或絆倒。
5. 行走時請穿合腳且防滑的包鞋，不要穿拖鞋及高跟鞋；也不要只穿著襪子下來行走。
6. 行走前先站穩挺直腰背，步伐不宜太大，眼睛向前看不要向下看腳。
7. 使用拐杖時，身體重量放在手臂上，不要讓腋下靠於拐杖之頂部，以免易造成臂神經叢受傷。
8. 助行器上不要掛太多雜物，以免加重了負擔或因搖擺而影響了平衡。
9. 漸進式的增加行走的時間和距離。