

助行器及柺杖使用之注意事項

壹、為何使用助行器及柺杖

輔助行走，減輕或避免受傷肢體負荷身體重量，增加活動範圍和自我照顧能力。

貳、助行器使用方式

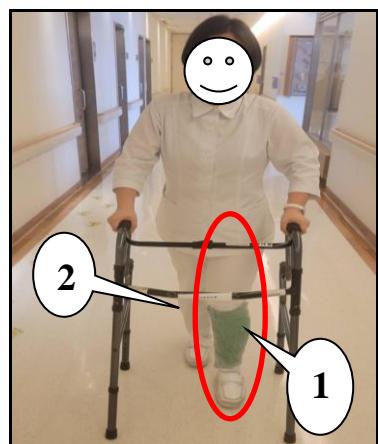
- 一、適用老年人、偏癱、下肢無力、關節疼痛不能負重者。
- 二、助行器須調整與腰同高(圖一)，行走時手肘彎曲小於或等於 30 度(圖二)。
- 三、以三點式步態行走，將雙手抬起助行器置於身體前方約 25~30 公分後，邁出患肢，雙手握住助行器撐住身體，再移動健肢前進(圖三)。



圖一 高度與腰同高



圖二 手肘彎曲 30 度



圖三 先患肢再健肢

參、柺杖使用方式

- 一、適用於手臂力量大、單一下肢健全者。
- 二、拐長選擇以身高減 40 公分、手把高度調整至手肘向內彎曲 20~30 度(圖四)。
- 三、拐杖末端放置腳尖前 10 公分，再向外側 10 公分處如(圖五)，身體重量放在雙手，不是腋下，避免臂神經叢受壓而受損。



圖四 手肘向內彎曲 20~30 度



圖五 腳尖前外側 10 公分

四、術後患肢僅能輕微承受重量時，可使用拐杖三點式步態行走，靠拐杖及手臂支撐(圖六)，兩側拐杖與患肢同時前進(圖七)，健肢再跟上(圖八)。



圖六 手臂支撐



圖七 患肢與拐杖前進



圖八 健肢跟上

五、拐杖上樓梯

將拐杖靠近階梯(圖九)，健肢先上樓梯(圖十)，最後患肢與拐杖同時上樓梯(圖十一)



圖九 拐杖靠近階梯



圖十 健肢先上梯



圖十一 患肢與拐杖同上

六、拐杖下樓梯

拐杖同時先下梯(圖十二)，患肢跟著往下(圖十三)，最後健肢再下樓梯(圖十四)



圖十二 拐杖先下梯



圖十三 患肢跟著下



圖十四 健肢下梯

肆、拐杖與助行器之注意事項

- 一、每次使用前，需檢查螺絲有無變形或損壞，維持其安全性。
- 二、避免地面潮濕、光線不足及有障礙物。
- 三、行走時不可穿襪不穿鞋，避免穿著拖鞋或高跟鞋。

伍、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 4293 (骨科病房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

陸、參考文獻

袁素娟 (2024) ·肌肉骨骼疾病系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊 (九版，505-655) ·台北市：華杏。

柒、複習一下

問題 1:()助行器適用於老年人、偏癱、下肢無力、關節疼痛不能負重者。

問題 2:()使用拐杖身體的重量放在雙手，且手肘與拐杖的角度維持約 20~30 度。

問題 3:()使用拐杖或助行器，不可只穿襪不穿鞋，且應避免穿著拖鞋。

正確答案：

問題 1： 問題 2： 問題 3：

編印單位:護理部 12G (Ortho-001)
編印日期: 2013 年 12 月 19 日第 1 版

修訂日期: 2024 年 12 月 18 日第 7 版
全院編碼: 亞東醫院出版品(SH581)

材物編碼: MS4905A817

宗 旨: 持續提升醫療品質
 善盡社會醫療責任
願 景: 成為民眾首選的醫學中心