

助行器及柺杖使用之注意事項

壹、為何要使用助行器及柺杖

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、助行器及使用方式

一、助行器：適用於老年人、偏癱、下肢無力、關節疼痛不能負重者。

二、助行器行走方式：



助行器行走時以三點式步態行走，助行器高度須調整與股骨大轉子同高



雙手抬起助行器置於身體前方，往前方移動20~30公分並穩置於地面再慢慢移動身體

參、柺杖及使用方式

一、柺杖：適用於手臂力量大、單一下肢健全者。

二、如何選擇適合的柺杖：

(一)柺杖的長度為身高減40公分。

(二)手把高度調整至手肘，向內彎曲25~30度。

三、柺杖正確擺放位置



柺杖末端放置於腳尖前
10 公分，再向外側 10
公分處

將身體的重量放在雙手(不是腋下)，手肘與
柺杖角度呈 15~30 度

四、使用柺杖(三點式步態)行走



開始姿勢→ 患肢及兩側柺杖同時前進→ 健肢前進

五、使用柺杖上樓梯



柺杖靠近階梯 → 健肢先上 → 患肢與柺杖同

六、使用拐杖下樓梯



兩拐杖同時先下 → 出患肢 → 出健肢

七、拐杖與助行器之注意事項

- (一) 拐杖與助行器每次使用前，需檢查螺絲有無變形或損壞，以維持其安全性。
- (二) 避免地面潮濕、光線不足及有障礙物時行走，以免滑倒或絆倒。
- (三) 行走時不可只穿襪不穿鞋，且應避免穿著拖鞋或高跟鞋。

肆、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 4291 (骨科病房)

(02)89669000 (預約掛號專線)

伍、參考資料

袁素娟 (2020)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊 (八版，505-655)·台北市：華杏。

陸、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.()使用拐杖行走時，應將身體的重量放在雙手(不是腋下)，且手肘與拐杖的角度應維持約 15~30 度。

問題 3.()使用拐杖或助行器行走時，不可只穿襪不穿鞋，且應避免穿著拖鞋或高跟鞋。

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:2022 年 08 月 31 日第 6 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