



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
行動輔具使用之衛教

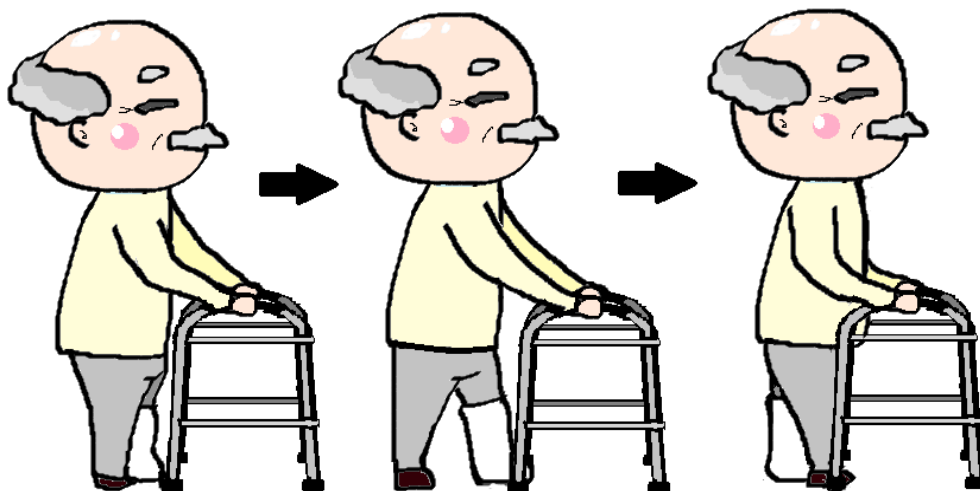
一、助行器使用方式

(一)高度的調整：

1. 採挺直站立姿勢，手扶握把時，手肘彎曲呈 15 至 30 度為合適之高度。
2. 助行器把手之高度與腰部同高。

(二)方法步驟：

1. 挺直腰背，身體重量放在助行器及健肢上，雙手同時將助行器抬起向前移動 25~30 公分。
2. 患肢前進步伐不要超出助行器以免重心不穩，患肢放至助行器範圍中央位置。
3. 雙手臂支撐體重(患腿可用多少力支撐，須遵照醫師指示)，跨出健肢與患肢齊平、並維持身體重心平穩。



二、拐杖使用方式

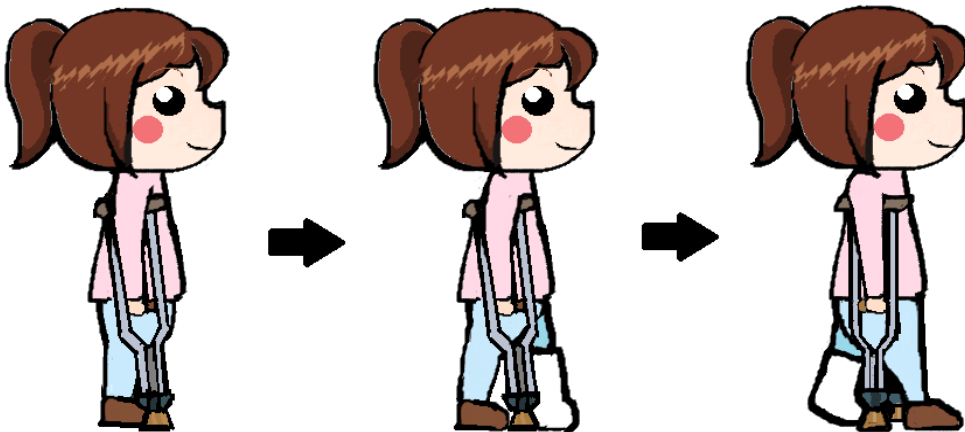
(一)長度的選擇：

1. 站立時，拐杖腋橫把與腋窩間留有二至三指幅寬的距離。
2. 拐杖頂端使用軟質橡膠，保護腋下；手把處以棉墊包住，以避免手掌起水泡。

3.拐杖長度測量方法：平躺時腋下至腳跟再加 5 公分，或身高減去 40 公分。

(二)使用步驟：

- 1.身體重量應放在手掌，而非腋下，不能將腋窩放在拐杖上休息。
2. 拐杖與腳不可放在同一線上，需形成一三角形方式。
3. 調整手把使手肘彎曲角度不超過 30 度
4. 上樓梯：健肢先上、拐杖與患肢再跟上。
5. 下樓梯：拐杖與患肢先下、健肢再下。
6. 三點式步態：適用於患肢不能承受重量但手臂及健肢正常者。方法①拐杖與患肢一起前進②移動健肢。



三、行動輔具使用之注意事項:

1. 使用前需評估身體體力狀況，如雙手負重程度及手臂的力量。
2. 注意行走安全：保持地板乾燥及室內燈光充足，且拐杖底部應用橡皮套套住，避免絆倒或滑倒。
3. 應穿止滑之鞋子。
4. 行走步伐大小要均等平穩，眼睛不可看地板，不可跳躍，勿將負重的拐杖舉起來。

5. 跌倒時必須將柺杖向外丟開，以身體較多肌肉處著地保護。

若有任何問題請電洽：(07)8036783 轉 3708 或 3709

小港醫院骨科病房關心您