

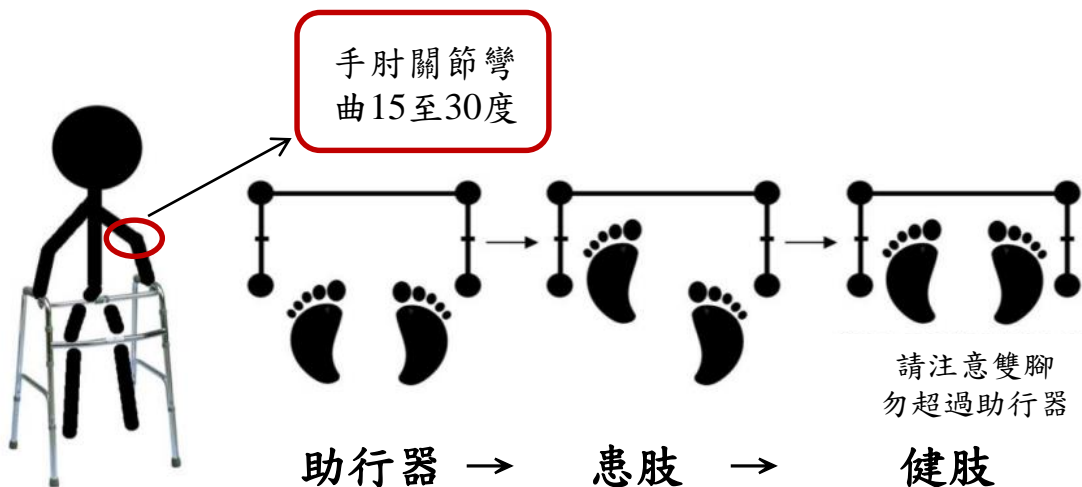
助行器使用及注意事項

■助行器簡介

助行器外型呈現門字型，底部較為寬大，可支撐使用者的體重，它藉由手部的力量，輔助下肢行動不便患者及年長者行走，由於四個角的支撐，它能提供的穩定度相對較大。助行器相較於其他輔具，實用性佳且使用廣泛。

■使用方法

- 將助行器打開，並調整助行器高度，高度以手持助行器手肘關節彎曲呈15至30度為原則，使用前須注意助行器是否牢固，若有晃動不穩則不可使用。
- 用雙手抬起助行器，往前移出約25-30公分，並放置穩固於地面後，再慢慢的移動患肢，隨後健肢再跟上，重複上述步驟。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 注意事項

- 每次下床前須採漸進式下床，先坐於床邊5-10分鐘無頭暈再開始活動。
- 行走時應穿著止滑且合腳之包鞋；避開潮濕地面、光線不足及障礙物避免跌倒。
- 將助行器打開後，需注意安全卡榫有無固定妥、四個腳有無同高。
- 助行器不適用於上肢無力、攣縮及手腕無法彎曲者。
- 行走時應抬頭挺胸直視前方不低頭，維持良好的姿勢。
- 雙手應適當出力，避免造成手腕關節疼痛。
- 平時應練習上肢肌力。如：雙手撐起、舉沙包或舉啞鈴。

■ 複習一下

問題1:()使用助行器活動需先走健肢患肢再跟上?

問題2:()助行器高度應調至腰部?

問題3:()助行器晃動時仍可使用避免浪費資源?

正確答案：問題1:× 問題2:× 問題3:×

參考資料：

Liu, H., Thomas, P., Salem, Y., Miller, K., & McGee, M. (2023). Comparison of gait between walking up and down an incline with a walking device in older adults. *Geriatric nursing*,53, 141-145.

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1141201

PFS-8100-305

