

# 拐杖使用及注意事項

## ■拐杖簡介

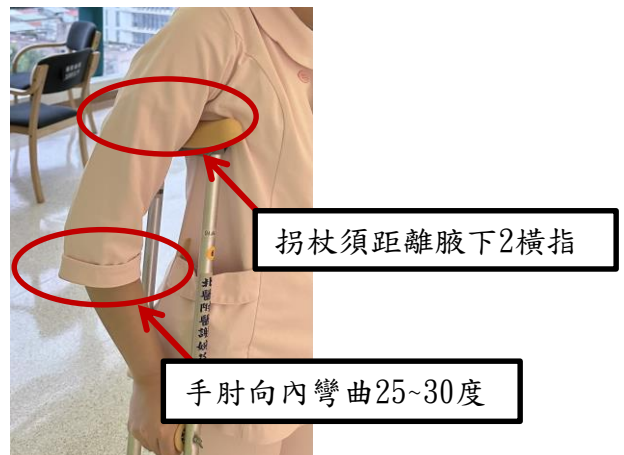
拐杖是下肢不便者所使用的輔具之一，使用拐杖行走，能減輕或避免受傷肢體負荷身體重量，增加活動範圍和自我照顧能力，其穩定度沒助行器平穩，但它可以在上下樓梯時使用。

## ■使用方式

- 選擇拐杖高度:站立時拐杖末端放置腳尖前10公分，再向外10公分(圖一)，拐杖頂端與腋下留有2橫指寬距離，手把高度調整至手肘，向內彎曲25~30度(圖二)。
- 挺直腰背，雙手同時將腋下拐舉起向前移動25~30公分。
- 跨出患腿於雙拐杖底連線稍後方(患肢可用多少力支撐，需遵照醫師指示)。
- 雙手臂伸直支撐體重，跨出好腳與患肢齊平、挺直腰背，須注意不可讓腋下壓靠於拐杖之頂部以免造成臂神經叢損傷。
- 上樓梯:健肢先上→拐杖與受傷的腳再跟上(圖三)。
- 下樓梯:拐杖與受傷的腳先下→健肢再下(圖三)。



(圖一)



(圖二)

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



(圖三)

## ■ 注意事項

- 第一次下床使用拐杖，應有醫護人員在旁協助與指導，避免使用不當造成傷害。
- 行走前檢查拐杖螺絲及橡皮墊是否穩固。
- 漸進式增加行走的活動量預防跌倒意外發生。
- 行走時應向前看不要低頭，維持良好的姿勢。
- 地面應該保持乾燥；走道應保持淨空以避免跌倒。
- 使用拐杖時不可穿著絲襪、拖鞋及高跟鞋避免跌倒。

## ■ 複習一下

問題1:( )第一次使用拐杖下床活動需有醫護人員在旁協助?

問題2:( )使用拐杖走路時需要一直盯著自己的腳步?

問題3:( )拐杖末端橡皮墊磨損嚴重仍可繼續使用?

正確答案：問題1：○ 問題2：× 問題3：×

參考資料：

Warees, W. M., Clayton, L., & Slane, M. (2023, August 14). *Crutches*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK539724/>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制(修)訂日期：9A病房/1141201

PFS-8100-304

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