

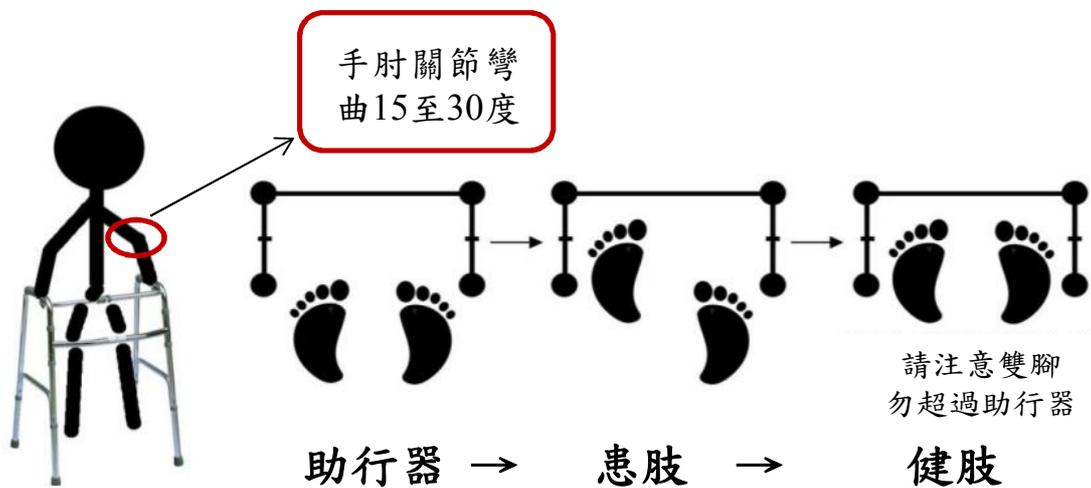
## 助行器使用及注意事項

### ■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，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，預防跌倒。
- 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: X 問題2: X 問題3: X

參考資料：

方又圓、尹裕君、李和惠、李惠玲、李嘉蕙、吳麗彬、周繡玲、胡月娟、袁素娟、陳宇平、陳淑芬、陳璋、曾月霞、楊玉娥、馮容芬、劉莉妮、劉芹芳、謝家如、謝珮琳 (2018) · 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(七版，538-539頁) · 華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1051206

修訂日期：1110809



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