

如何使用拐杖

一步一腳印 慢慢走



1.好腳支撐體重，雙拐一起出



2.痛腳先出不踏地，雙拐碰地



3.雙拐支撐體重，好腳向前

上下樓梯 慢慢來



1.站穩，先以雙拐支撐體重



2.好腳先上



3.再以好腳支撐體重，雙拐和痛腳再一起上



1.先以好腳支撐體重，雙拐先下樓梯

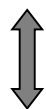


2.痛腳再下樓梯



3.雙拐支撐體重，好腳再下樓梯

坐下來



站起來

1.站在椅子正前面，靠近椅子



4.將拐杖分置兩側，完成站立姿勢

2.雙拐放在痛側椅背，站穩後雙手扶椅把



3.身體轉向好側，一手扶椅把，另一手拿拐杖

3.以好腳支撐，身體向痛側轉180度，站穩



2.以好腳支撐，身體站穩

4.以好腳支撐，雙手扶椅把，坐下



1.以好腳支撐，雙手扶椅把，站起來

聖母復健關心您

為什麼要「使用拐杖、助行器」??

避免受傷肢體負重

增加活動範圍和自我照顧的能力

正確的長度是多少??

助行器：雙手握把，手肘彎曲約15至30度

拐杖：1. 身高減40公分

2. 拐杖頂部距腋下二橫指

3. 雙手握把，手肘彎曲約30度

注意事項：

1. 行走時，採用雙側拐杖且底部皆須附有橡皮墊
2. 行走前檢查拐杖螺絲及橡皮墊是否穩固
3. 穿著適當長度褲子及合腳防滑的鞋子
4. 維持地面乾燥，走道通暢，無障礙物，以免滑倒或絆倒
5. 第一次下床使用拐杖，須有護理人員在旁協助與指導
6. 站立時，拐杖底部放置於腳尖前10公分再向外側10公分處
7. 行走前先站穩，步伐不宜太大
8. 行走時以手臂力量支撐身體，拐杖頂部腋下二橫指，以避免臂神經叢受壓
9. 漸進性增加拐杖行走的活動量
10. 使用不當可能會發生跌倒、臂神經叢受損，甚至會影響患肢復原，應遵從醫護人員指示

諮詢電話：03-9544106 轉 8238 物理治療

如何使用助行器



不要急
慢慢走



1. 雙手握住把手
保持身體平衡



2. 先將助行器前
移約25公分，
痛腳再跨出



3. 雙手支撐體重
好腳再向前跨