

拐杖的使用方法

2021/04 修訂

◎拐杖使用的目的：

下肢受傷或手術的人於行走時，避免受傷或患肢完全或部分負荷身體之重量，使之早日克服身體活動障礙及增進自我照顧和能力。

◎拐杖的長度測量方式：

1. 病人平躺，仰臥於平實的床墊上，使雙腳伸直，自腋下量到腳跟，再加 2 吋(約 5 公分)，或病人身高減 16 吋(約 40 公分)。
2. 病人站立，自腋下量到地平面，再加 2 吋。

◎拐杖的正確使用方式：

拐杖底部對準雙腳拇趾，向前約 10 公分處，再向外左右約 10 公分，行走時將身體的重量交於兩手掌腋橫把應離腋窩兩指寬，身體需微向前傾，使身體的重心置於拐杖與身體間，要抬頭向前看，不可直盯著地面或雙腳。

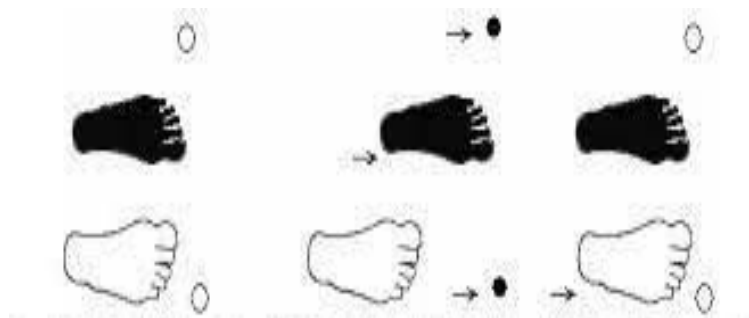
◎使用拐杖的步態：

1. 四點式步態：是一種安全而緩慢的步態，每一次僅移動一個點，老年人或下肢軟弱者適用。



健側拐杖 → 患肢 → 患側拐杖 → 健肢

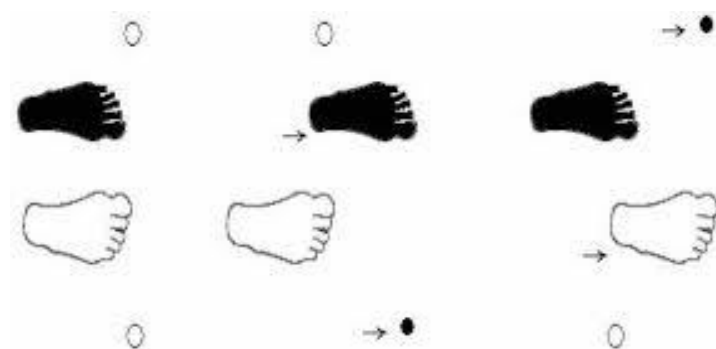
2. 三點式步態:是一種快速移動的步伐，通常用於病人一側下肢功能正常能負重，另一側下肢無法負重時，行走時兩隻拐杖與患肢一起前進，健肢再跟進。



雙側拐杖 → 患肢 → 健肢

(圖引 <https://www.yl.cch.org.tw>)

3. 兩點式步態:左拐杖與右腳同時邁出，右拐杖與左腳再齊出。



健側拐杖與患肢 → 健肢與患側拐杖

(圖引 <https://www.yl.cch.org.tw>)

4. 搖擺式步態:為快速移動前進肢步伐，以雙手抓握拐杖，身體重量交予雙手，用力一撐，身體盪出，使雙腳向前移動，此種步態適用於上臂和肩膀健壯有力、平衡感良好，且下肢完全癱瘓，無法呈交互移動的病人。



移動雙側拐杖 → 雙腳落在拐杖之前

(圖引 <https://www.yl.cch.org.tw>)

5. 拐杖上樓梯



健肢先上→拐杖與患肢再齊上

(圖引 <https://www.ihealth.vghtpe.gov.tw>)

6. 拐杖下樓梯：



患肢與拐杖先下→健肢再下

(圖引 <https://www.ihealth.vghtpe.gov.tw>)

◎注意事項：

1. 不可將腋窩放在拐杖上休息，以免導致臂神經叢麻痺。
2. 使用拐杖時應將重量放在手掌上，而非腋下。
3. 練習走路時，應注意地面安全，隨時保持乾燥，以免絆倒或滑倒，若跌倒時應將拐杖向外側丟開，以手觸地。
4. 手把處以棉墊包住，避免手掌起水泡，拐杖底端應用項皮套套住，以免滑倒。
5. 當練習走路時，需有人在病人患肢旁或背後，以防病人摔倒。

參考資料：袁素娟(2020)•成人內外科護理-下冊(第八版)•出版地：華杏出版股份有限公司
製作單位：護理部 7A 護理站 林偉倩護理師
諮詢電話：07-3351121 轉 2707