

拐杖使用的護理指導

使用拐杖的目的為輔助行走，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。

拐杖是最常見的一種輔助行走器具，標準型拐杖有頂端的腋橫把、中間的扶把和可調整的底部，以配合身高，拐杖的底部裝有橡皮防滑墊，其穩定度沒助行器平穩，但它可以在上下樓梯時使用。

拐杖使用的步態：

一、三點步態：

- a. 適用於一腳部分或完全不能支撐身體重量，另一腳可支撐全身重量的病人，須有良好的平衡力及雙臂有足夠的力量來支撐身體重量。
- b. 方法：拐杖與患肢一起前進 → 健肢跟進。

二、使用拐杖時的注意事項：

1. 確定拐杖適合的高度，行走時以手臂力量支撐身體，拐杖頂部距腋下兩橫指，太高時會壓迫上臂神經叢，而導致手臂麻痺或麻木；太低時會增加胸椎後彎，引起姿勢不良、背部疼痛。使用不當可能會發生跌倒、臂神經叢受損，甚至會影響患肢的復原，故應遵從指示。
2. 避免地面潮溼、光線不足及有障礙物時行走，以免滑倒或絆倒。
3. 使用拐杖時不可只穿襪子而不穿鞋，且應避免穿拖鞋或高跟鞋。
4. 站立時，拐杖底部放置於腳尖前十公分再向外側十公分處。
5. 行走前先站穩，步伐不宜太大，眼睛向前看不要向下看。
6. 漸進性增加行走的活動量。
7. 上樓梯時，健肢先上，拐杖和患肢再上去；下樓梯時，患肢和拐杖先下，再下健肢。



拐杖使用的護理指導



* 圖片中有陰影的部份是受傷的腳

一般手杖、拐杖在上下樓梯之使用 【行動中注意事項】：

1. 行進間須保持身體姿勢的正確，眼望前方，避免造成不正確的步態以及姿勢進而絆倒。
2. 使用腋下拐時不可用腋窩頂住腋下平台來承重，尤其是於上下樓梯時，此種方法更易造成腋窩的壓迫而造生臂神經叢受傷，應在手握柄處施力。
3. 使用拐杖時上臂必須夾緊，方便控制身體重心而避免跌倒。
4. 手杖、拐杖的著地點不可距離腳掌過遠，應以一階為限，避免身體前傾，造成不正確的姿勢甚至失去重心控制而跌倒。
5. 使用時手腕應保持伸展。

【上下樓梯注意事項】：

上樓梯：1. 雙拐承重 2. 健側腳先上樓梯 3. 雙拐和患側腳後上

下樓梯：1. 雙邊拐杖先下樓梯 2. 患側下樓梯 3. 健側下樓梯

中華安全行動照護協會 Chinese Safe Patient Handling & Movement Association

日期： / / time : 被衛教人了解內容並 簽名：