



拐杖使用方法



一、使用拐杖應注意事項：

1. 在使用拐杖前，先學習用健肢站立，以平衡支撐身體。
2. 良好的姿勢：先抬頭挺胸、背挺直、腹部收縮、髖關節放鬆，體重放在手腕及手背上，不要放在腋下，避免手臂麻痺。
3. 拐杖之高度調整至適當長度，使膝關節成 5 度，兩手肘彎曲不超過 30 度。
4. 拐杖放在病人前左右外兩旁各 12~20 公分處，杖頭離腋下 2~3 公分(約兩指寬)。
5. 注意拐杖之膠墊有無破損，及與地面摩擦力是否夠大。
6. 場地儘量選擇平坦乾燥無障礙物。

二、拐杖使用方法：

1. 拐杖上下樓梯的方法：

- (1) 上樓梯的方法：健側先上一層樓梯，患側與拐杖同時上。
- (2) 下樓梯的方法：二拐杖同時先下，再出患側然後健側。

2. 四點式步態：

可用於關節炎、腦中風、小兒麻痺、神經不平衡無力，但雙腿稍能支持重量者，先移動右拐杖→左腳→左拐杖→右腳。



3. 三點式步態：

適用於截肢者及有一側下肢稍能或完全不能承受重量者，兩拐杖同時向前→患肢前進→健肢向前。

4. 二點式步態：

此步態必須身體平衡好的人才可使用，例如：截肢後或骨折後上完石膏者，下肢部分麻痺者。右拐杖與左腳一起出，再出左拐杖和右腳。

5. 搖擺式步態：

可用於腳及髖部完全麻痺者，一隻腳不能著地成屈曲，或為了快速前進時。二拐杖同時向前，手臂撐直，擺動身體舉起越過拐杖與其平行。



林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、傅家芸 (2023)．骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理．於陳夏蓮總校閱．內外科護理 (七版，890-892 頁)．華杏。