

行走輔具使用簡介

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 常用行走輔具的種類

- 四腳拐和單拐
- 柺杖(腋下拐)
- 助行器



■ 行走輔具的選擇

行走輔具的選擇，應由醫師或物理治療師依使用者的肌力、關節活動度、平衡能力、穩定度、協調性及體能來決定是使用助行器、柺杖、四腳拐或單拐。

■ 助行器：全身性的無力、體能減弱、單或雙下肢需要減輕載重、平衡及協調能力相對不足或單下肢受傷又無法使用柺杖的人。一般較常給年長的人使用。

■ 柺杖：單或雙側下肢無力、單或雙下肢需要減輕載重或軀幹需要一些支撐的人。

■ 四腳拐和單拐：下肢輕微無力、下肢有疼痛或行走時需要輔助平衡的人。

■ 行走輔具的調整

■ 助行器：調整高度時，使用者應直立站好，肩膀放鬆，助行器的橫桿放置於身體前方，將助行器的握把調整至與手腕的尺側莖狀突同高。此時將手握住握把，兩側肩膀持平且放鬆，手肘關節彎曲約 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 。



■ 拐杖：首先要先調整腋下拐的全長，調整高度時使用者應直立站好，肩膀放鬆，拐杖放置於地面上，在小腳趾外 45° 角，約 6 吋的距離。調整拐杖長度，使拐杖頂端與腋下之間距離約二至三指幅。接著調整握把的高度，在同樣姿勢位置下，將握把調整至與手腕的尺側莖狀突同高。此時將手握住握把，兩側肩膀持平且放鬆，手肘關節彎曲約 20°~30°。



■ 四腳拐和單拐：調整高度時，使用者應直立站好，肩膀放鬆，四腳拐或單拐直立放置於地面小腳趾旁，將握把調整至與手腕的尺側莖狀突同高。此時將手握住握把，兩側肩膀持平且放鬆，手肘關節彎曲約 20°~30°。



■ 五種常用步態的選擇

- 未載重式：受傷肢體不支撐體重，不碰地，懸空。
 - 腳趾觸地式：受傷肢體輕觸地面，但不支撐體重。
 - 部分載重式：受傷肢體支撐約五磅的重量，或由醫師決定載重力量的多寡。
 - 可耐受的載重式：依患者可耐受的程​​度，決定載重力量的多寡。
 - 完全載重式：受傷肢體可完全載重，此時輔助器具不是為了減輕負重，而是用來維持平衡。
- 不同步態會影響所使用的輔助器具與下肢移動的順序。

■ 行走輔具的使用步伐

■ 四點式步態：

可使用兩支柺杖或兩支單柺。

順序為左柺杖→右腳→右柺杖→左腳。

適應症：下肢能負重且能將一隻腳置於另一腳之前；如小兒麻痺，截肢後裝義肢的人。



■ 二點式步態：

可使用兩支柺杖或兩支單柺。

順序：右柺杖與左腳同時向前，然後左柺杖與右腳向前。

適應症：當四點式步態習慣後可改用此法。



■ 三點式步態：

可使用兩支柺杖、一支或兩支單柺、四腳柺或助行器。

順序：任一上述行走輔具→患肢→健肢再走。

當行走的動作較為流暢時，可改為任一上述行走輔具器具與患肢先行然後健肢再走。

下圖以柺杖做三點式步態示範：



適應症：一隻腳稍能或完成不能負重而另一隻腳能負擔整個體重；如下肢骨折或截肢後裝義肢的人。

下圖以助行器做三點式步態示範：

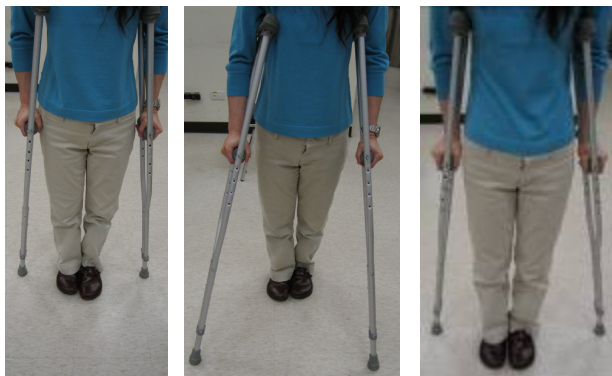


■ 擺盪越柺步態：

可使用兩支柺杖或助行器。

順序：先移動雙柺杖或助行器向前，再將手臂撐直，身體舉起擺盪至柺杖與其齊平。

適應症：雙下肢無力、輕度癱瘓、癱瘓或需要減輕下肢載重的人。

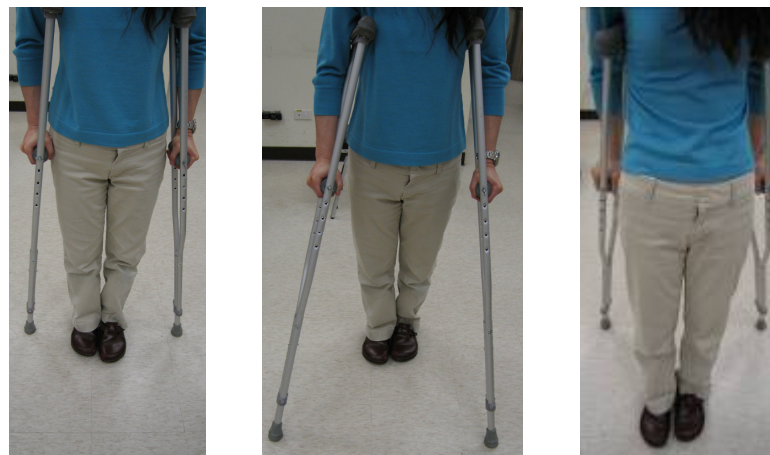


■ 擺盪越柺步態：

可使用兩支柺杖或助行器。

順序：先移動雙柺杖或助行器向前，再將手臂撐直，身體舉起擺盪越過柺杖與其平行。

適應症：雙下肢無力、輕度癱瘓、癱瘓或需要減輕下肢載重的人。需有足夠力量及協調良好者；如腳及髖部完全麻痺，沒有一隻腳能著地或屈曲的人。



■ 上下樓梯：

上樓梯的方法：健側先上→柺杖(行走輔具)→患側或者是健側先上→患側與柺杖(行走輔具)再同時上

下樓梯的方法：兩柺杖同時(行走輔具)先下→再將患側重心下移→然後健側再下。

■ 注意事項

- 使用拐杖時應確實調整適合的高度，行走時以手臂力量支撐身體，拐杖頂部距腋下二至三橫指，拐杖高度太高時會壓迫上臂神經叢，而導致手臂麻痺或麻木；拐杖高度不足時會增加胸椎前彎，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，故應遵從醫護人員指示。
- 每次使用前應檢查橡皮頭及螺絲有無變形或損壞，如有損壞應重新更換以維持其安全性。
- 避免於潮濕地面、光線不足及有障礙物的地方行走，以免滑倒或絆倒。
- 使用拐杖時不可只穿襪子而不穿鞋，且應避免穿著拖鞋或高跟鞋。
- 行走前應先站穩，步伐不宜太大，眼睛向前看不要向下看。
- 腋下拐杖應成對使用，不宜單一支使用，以免導致姿勢不良。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！