

拐杖使用 注意事項



拐杖適合高度測量

1. 站立時，腋下拐底部橡膠墊置於腳尖斜前方15~20公分處。
2. 拐杖頂部與腋下距離約兩指幅(3~5公分)寬。

3. 雙手自然垂下，拐杖握把大約在手腕處；或者手握拐杖時，手肘彎曲20~30°。

常用步態

1. 三點步態：兩支拐杖→患肢→健肢。
2. 兩點步態：兩支拐杖+患肢→健肢。

上下樓梯

◆ 上下樓梯時若有扶手請務必緊握扶手確認穩定，另一側拿雙拐。

1. 上樓梯：拐杖及身體靠近階梯→以雙拐支撐體重，健側腳先上樓梯→拐杖及患肢再同時向上。

2. 下樓梯：拐杖先下→患肢下階梯→以雙拐支撐體重，健側下樓梯。
3. 上下階梯的口訣：好先上、壞先下。

注意事項

1. 拐杖不能頂住腋窩。
2. 以伸直手肘來支撐體重，避免臂神經叢壓迫。
3. 行走之前請確定身體狀況無頭暈或過度虛弱症狀，並請照護者一同隨行(可拉安全腰帶保護切勿拉手)，以策安全。
4. 當患肢往前跨步時，不可超過兩支拐杖底部的連線。
5. 請依主治醫師醫囑，勿過度承重。

資料來源：照片由網路截取