

拐杖使用技巧



正確使用拐杖可以避免受傷肢體負重，增加活動範圍和自我照顧能力。

長度的選擇

1. 身高減40公分。
2. 拐杖頂部距離腋下2橫指。
3. 把手高度以肘關節能彎曲30度為原則。

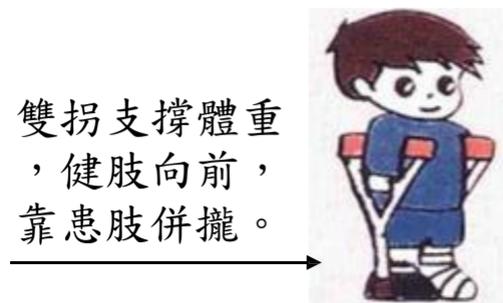
步態種類

◆ 三點式步態

健肢支撐體重，雙拐杖齊出。



患肢向前，著地點不能超過拐杖。



雙拐支撐體重，健肢向前，靠患肢併攏。

◆ 上樓梯法

站穩，以雙拐杖支撐體重。



健肢先上樓梯。



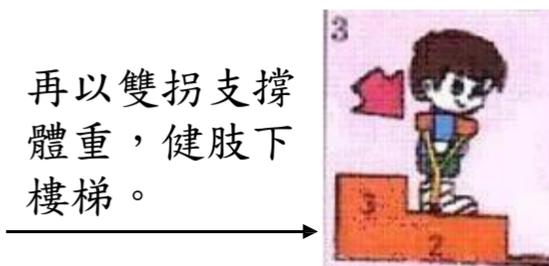
再以健肢支撐體重，雙拐和患肢同時跟上。

◆ 下樓梯法

健肢支撐體重，雙拐先下樓梯。



患肢下樓梯。



再以雙拐支撐體重，健肢下樓梯。

◆ 坐至椅子上

站於椅子正前方靠近椅子。



將雙拐杖靠置於患側的椅背上，站穩後雙手扶穩椅把。

以健肢為之支點，身體向患側轉身180度。



轉身後以健肢為支點，雙手扶椅把坐下。

◆ 自椅子站起

用雙手和健肢，支撐身體站起。



身體轉向健側，一手扶椅把，一手拿拐杖。

將拐杖分置兩側，完成站立姿勢。



資料來源：照片由網路截取