

手杖使用方式

- 一、目的：避免受傷肢體負重，增加步行時支撐的面；以減緩下肢或骨骼所承擔的身體重量。
- 二、適應症：中風、單側無力者。
- 三、長度的選擇：有單足式與四足式手杖，四足式可提供較單足式高的穩定度。高度的調整以持手杖側手肘約成 20~30 度彎曲為宜。其目的，在於使手臂能自由向前活動，而不影響身體重心的改變。



圖一使用前確認卡榫固定



圖二 手杖的拿法

- 四、手杖的拿法：正確的拿法應該拿於患肢的對側手，例如右腳為患肢，手杖應由左手來拿，才能分擔患肢之承重。(如圖二)
錯誤示範 (如圖三、四、五)



圖三手杖過低、穿著拖鞋



圖四手杖過高、褲管過長



圖五行走間手離地

五、步態：(如圖六、七、八)

1. 手杖先往前移 25-30 公分。
2. 患側腳邁出。
3. 健側腳跟進。



圖六杖先往前移 25-30 公分

圖七 患側腳邁出

圖八 健側腳跟進

六、上樓梯：(如圖九、十、十一)

1. 手杖先上。
2. 健側腳再上。
3. 患側腳後上。



圖九 手杖先上

圖十 健側腳再上

圖十一 患側腳後上

七、下樓梯：(如圖十二、十三、十四)

1. 手杖先下。
2. 患側腳再下。
3. 健側腳後下。



圖十二 手杖先下



圖十三 患側腳再下



圖十四 健側腳後下

八、注意事項：

1. 第一次使用手杖時，護理人員會根據病人身高來調整輔具高度，且在旁協助指導。
2. 清理輔具底端，避免有泥沙或石子附著。
3. 行走前檢查輔具螺絲及橡皮墊是否穩固。
4. 穿著適當長度褲子及合腳防滑的鞋子。
5. 保持地面乾燥，走道通暢無障礙物，以免滑倒或絆倒。
6. 行走前先站穩，步伐不宜太大。
7. 走路時應抬頭挺胸目視前方，不要朝向腳尖看，每個步伐皆應等長，不要以跳躍方式行走。
8. 漸進式增加行走的活動量
9. 手杖需以較有力的手為持手杖側。