

助行器使用方式

- 一、目的：避免受傷肢體負重，增加活動範圍和自我照顧能力。
- 二、適應症：人工髖關節及膝關節置換術後、手部力量足夠者。
- 三、輔具準備說明(如圖一)。長度的選擇：助行器高度以手持助行器手肘關節彎曲呈 20 至 30 度之高度為原則(如圖二)。



圖一 使用前卡榫固定



圖二 穿著包鞋、褲管長度合宜、
適當助行器高度（手肘彎曲 20-30 度）

四、步態：

1. 雙手握住把手，保持身體平衡。
2. 助行器向前跨出 20~30 公分，跨出患肢。
3. 雙手臂支撐身體，跨出健肢。



五、注意事項：

1. 加強手臂肌肉力量之運動，如舉砂袋、雙手撐起等運動。
2. 第一次使用助行器時，護理人員或復健老師會根據病人身高來調整輔具高度，且在旁協助指導。
3. 清理輔具底端，避免有泥沙或石子附著。
4. 行走前檢查輔具螺絲及橡皮墊是否穩固。
5. 穿著適當長度褲子及合腳防滑的鞋子。
6. 保持地面乾燥，走道通暢無障礙物，以免滑倒或絆倒。
7. 行走前先站穩，步伐不宜太大。
8. 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。
9. 漸進式增加行走的活動量。

