

拐杖使用方式

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：中風、單側無力者。

三、長度的選擇：(如圖一)

1. 身高減 40 公分。
2. 拐杖頂部距腋下 2 橫指。
3. 把手高度以手肘關節彎曲 30 度為準。

四、步態：(三點式步態)(如圖二、圖三、圖四)

1. 健側支撐體重，雙側拐杖齊出向前 10 公分，患肢向前。
2. 雙側拐杖支撐體重，健肢向前。



圖一



圖二



圖三



圖四

五、上下樓梯：(如圖五、圖六)

(一) 上樓梯：

1. 站穩，以雙側拐杖支撐。
2. 健肢先上樓梯。
3. 再以健肢支撐體重，雙側拐杖和患肢同時跟上。





圖五



圖六

(二) 下樓梯：(如圖七、圖八)

1. 健肢支撐體重，健側膝蓋微彎，雙側拐杖先下樓梯。
2. 患肢下樓梯。
3. 雙側拐杖支撐體重，健肢再下樓梯。



圖七



圖八



六、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. 第一次使用拐杖時，護理人員或復健師會根據病人身高來調整輔具高度，且在旁協助指導。
3. 行走時，採用雙側拐杖且底部皆附有橡皮墊。
4. 清理輔具底端，避免有泥沙或石子附著。
5. 行走前檢查輔具螺絲及橡皮墊是否穩固。
6. 穿著適當長度褲子及合腳防滑的鞋子。
7. 保持地面乾燥，走道通暢無障礙物，以免滑倒或絆倒。
8. 站立時，拐杖底部放置於腳尖前 10 公分，再向外側 10 公分處。(如圖三)
9. 行走前先站穩，步伐不宜太大。
10. 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。
11. 行走時以手臂力量支撐身體，拐杖頂部距離腋下二橫指，避免神經叢受傷。
12. 漸進式增加行走的活動量。

