

下肢助行輔具的正確使用

元德復建診所／復健師團隊



手杖(Cane)

手杖是所有步行輔具中所能分擔身體重量最少的下肢輔具，拐杖較不適合用在下肢骨折的患者，當病患在使用單拐行走時，拐杖必須拿在健康的那側才能有效分擔重量。



正確抓握

下肢助行輔具的比較

(圖一)

下肢輔具種類	手杖	助行器	腋下拐
穩定度	尚可	非常穩定	中等
材質	鋁、木頭	鋁、不銹鋼	鋁、木頭、不銹鋼
步行速度	快	慢	中等
上下樓梯	可	需訓練	需訓練
適用對象	單側下肢關節退化者、中風、肌肉力量不足、關節炎。	平衡能力較差者、肢體障礙者、腦性麻痺或骨科開刀之患者。	下肢肌肉力量不足者、關節炎、脊髓損傷、小兒麻痺、骨折。

■ 手杖的使用方式

1. 身體站直放鬆，不要彎腰駝背。
2. 正確的把手抓握。(如圖一)
3. 手肘彎曲應該小於 45 度。
4. 避免手杖太短或太長，當身體姿勢不良時容易造成腰酸背痛。



正確姿勢



柺杖太短



柺杖太長

手杖的使用教學：

1. 雙腳平行站立(步驟 1)
2. 手杖和患肢同時跨出(步驟 2)
3. 健肢向前走(步驟 3)→重複循環



步驟 1



步驟 2



步驟 3

助行器 (Walker)

主要利用加大的底面積來增加行走時的支持與穩定度，以提高使用者的獨立行走能力，但沒有提供軀幹或上肢明顯的支持，所以使用者必須具備較佳之軀幹或上肢控制能力。

■ 助行器的使用方式

1. 身體儘量站直，眼睛直視不要向下看腳。
2. 助行器高度調整為站立時，手握手把位置，肘彎曲 25~30 度。
3. 助行器適用在平地上，上下樓梯不適合使用。

■ 助行器的使用教學：

1. 雙手分別握住助行器兩側的扶把(步驟 1)
2. 提起助行器往前移動 25~30 公分後(步驟 2)
3. 跨出健側下肢(步驟 3)
4. 再移動患肢跟進(步驟 4)→重複循環



正確姿勢



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4

腋下柺 (Axially crutch)

能增加病患支撐底面積及側面的穩定度，幫助病患身體站立時能行走活動，下肢骨折病患經過手術後，最適合使用的下肢行走輔具就是腋下柺。

■ 腋下柺的使用方式：

1. 穿平底鞋，身體站直肩膀放鬆，眼睛平視前方。
2. 腋下柺底部要距離鞋旁 5 公分。
3. 柺杖離腳尖前 15 公分。
4. 腋下柺的握柄(軟墊)離腋下窩間隔 2 至 3 手指 (約 5 公分)
5. 手肘彎曲約 20 到 30 度。



正確姿勢

1. 兩點步態(Two-point Gait)使用教學

- (1)雙腳平行站立(步驟 1)
- (2)左柺+右下肢同時跨出(步驟 2)
- (3)右柺+左下肢同時跨出(步驟 3)→重複循環



步驟 1



步驟 2



步驟 3