

拐杖使用 Use crutches care guide

一、使用目的：

使用腋下拐杖的目的在於減少患側的負荷、減少疼痛，且可完全重新分擔下肢承重，改善平衡適用於平時行動不便或平衡感較差的人，也適用於上下樓梯

二、使用前準備：

(一)選擇適當長度的拐杖：

- 1.平躺或站立時測量腋下到地的垂直點至側離腳跟應有 15-20 公分的連線長度（太長容易壓迫腋下神經造成受損；太短則易滑倒）
- 2.扶手高度以手肘能彎屈 25-30 度為宜，拐杖與腋窩保持 2-3 指寬的距離

(二)使用拐杖行走時，重量應放在雙手腕而不是腋下

(三)使用拐杖時，宜穿平底鞋不可只穿襪子或拖鞋

(四)肌力訓練：

- 1.大腿肌肉（股四頭肌）訓練運動，如抬高腿部運動
- 2.上臂肌肉訓練運動，如握砂袋、用手支撐抬臀部

(五)給予安全之環境，避免因電線、椅子、地板太滑而跌倒

(六)拐杖置於患者外前方 10 公分處，行走前先站穩，步伐不宜太大，採漸進式增加行走的活動量

(七)使用前檢查拐杖尖端是否有安全吸附力的橡皮頭，以預防跌倒

三、使用時注意事項：

(一)第一次使用拐杖，應有醫療人員在旁邊指導

(二)身體應儘量站直、抬頭挺胸眼睛要看前面，不可以向下看腳或地面

(三)支撐體重的力量應該在雙手腕而非腋窩（肘關節彎曲 25~30 度），以免壓迫腋下神經造成手臂麻痺

(四)將把手儘量靠近身體胸廓，增加穩定性

(五)不要將拐杖與腳放在同一線上，而須在底部形成一個倒三角形架式

(六)使用拐杖之方法：

【續後頁】

- 1.四點式步態：最安全、最慢步態，適用於初次使用柺杖行走病人及雙腳能著地、但無法使力：使用時請腳步放慢，左手柺杖→右腳→右手柺杖→左腳
- 2.兩點式步態：雙腳能著地、腳可使力及手臂有力：使用時可行走較快速，左手柺杖+右腳→右手柺杖+左腳
- 3.三點式步態：患肢可著地但不可用力，另一腳能著地且可支撐體重：雙側柺杖向前→患肢→健肢
- 4.搖擺式步態：病人雙手要很有力量，以抬起身體，且健肢能承受重量，適用於下肢麻痺病人，且需快速走動的場合：雙側柺杖向前→搖擺身體滑向柺杖定點處
- 5.上下樓梯時：
 - (1)上樓梯：健肢先上→雙側柺杖連同患肢一起上去
 - (2)下樓梯：雙側柺杖連患肢先下→健肢再下

(七)若不慎跌倒，將柺杖向外側丟開以手著地

四、參考資料

- 林碧珠(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理·於廖張京隸、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學下冊(六版，18-31頁)·永大。
- 翁淑娟、黃嫦芳、程紋貞、林麗味、趙淑美、張怡娟、羅靜婷、楊文琪、胡綾真、蔡家梅(2018)·內外科護理技術(八版，403-406頁)·新文京。

No.B0502

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂