

## 助行器使用 Walker use care guide

### 一、使用目的：

助行器比拐杖提供了更好的支持及穩定性，適用於老人、平衡有障礙的患者及單腳只能部分支撐身體重量，另一腳可負重，且有良好臂力來使用助行器者；如步態不穩、下肢力量較弱、喪失活動力、平衡感不佳及下肢骨折術後行走的病人

### 二、使用前準備：

(一)選擇適當高度的助行器：

- 1.手肘負重時能彎曲 30 度
- 2.把手適於抓握且助行器兩側與髖部同高

(二)穿著適當長度的褲子及合腳防滑的鞋子

(三)給予安全之環境，避免因電線、椅子、地板太滑而跌倒

(四)行走前檢查助行器的螺絲及橡皮墊是否穩固

(五)使用前的準備運動是加強手部的阻力運動，如:拉床欄、拿重物

### 三、使用時注意事項：

(一)第一次下床使用助行器時，需有醫療人員在旁邊協助

(二)行走前先站穩避免頭暈發生，行走時以一步寬為主，步伐不宜太大

(三)行走時，身體重心維持於助行器中央，走路速度要放慢，眼睛要看前面，不可以向下看腳或地面

(四)採漸進性增加助行器行走的活動量

(五)宜在平地使用，不適合上下樓梯

(六)助行器行走時之步驟：

- 1.雙手握住把手，保持身體平衡，身體儘量站直，向前看而不要向下看腳
- 2.站立時手肘彎曲約 30 度
- 3.使用助行器時先向前移動一步寬（約 25-30 公分），並帶動患肢跨出
- 4.最後健肢再向前跟進

#### 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.B0503

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂