

拐杖使用的護理指導

使用拐杖的目的為輔助行走，減輕或避免受傷肢體負荷身體重量，增加活動範圍和自我照顧能力；拐杖是最常見的一種輔助行走器具，材質可分成鋁製及木製兩種，可依個人喜好來選擇，標準型拐杖頂端的腋橫把有橡皮襯墊，中間的扶把和可調整的底部，以配合身高，拐杖的底部裝有橡皮防滑墊，可以在上下樓梯時使用。

一、拐杖長度的選擇：

1. 站立時拐杖末端放置於腳尖前 10 公分，再向外 10 公分，拐杖頂端與腋窩間留有二橫指寬的距離。
2. 身高減去 40 公分。
3. 躺平仰臥於平實的墊上，雙腳伸直，自腋窩前皺皮處量到腳跟，再加上 5 公分。
4. 手把高度調整至手肘，向內彎曲 25~30 度。

二、拐杖使用的步態：

1. 四點步態：

- a. 適用於平衡較差或肌力較差者，為最安全但速度慢，步態較穩。
- b. 方法：左拐→右腳→右拐→左腳，每次拐杖向前移動約 20 公分。

2. 兩點步態：

- a. 適用於雙腳可支撐身體部分重量時，如同四點步態，只是速度快了些，所以適合肌肉協調好，且臂力強的病人使用。
- b. 方法：右拐與左腳同時邁出→左拐與右腳再向前，每次拐杖向前移動約 20 公分。

3. 三點步態：

- a. 適用於一腳部分或完全不能支撐身體重量，另一腳可支撐全身重量的病人，病人須有良好的平衡力及雙臂有足夠的力量來支撐身體重量。
- b. 方法：拐杖與患肢一起前進→健肢跟進。

4. 搖擺步態：

- a. 適用於下肢嚴重殘缺或麻痺的病人，用於橫越街道須快速走動的場合。
- b. 方法：由拐杖上撐起身體重量時，雙腳同時離開地面搖擺至前方→雙側拐杖向前推進→雙腳一起滑向拐杖處。

三、使用拐杖時的注意事項：

1. 確定拐杖適合的高度，行走時以手臂力量支撐身體，拐杖頂部距腋下兩橫指，太高時會壓迫上臂神經叢，而導致手臂麻痺或麻木；太低時會增加胸椎後彎，引起姿勢不良、背部疼痛。使用不當可能會發生跌倒、臂神經叢受損，甚至會影響患肢的復原，故應遵從醫護人員指示。
2. 下床行走前，先訓練可增強手臂及肩膀肌肉的運動，如舉啞鈴、砂袋重物或兩手撐起上身。
3. 使用拐杖下床活動時，應先檢查螺絲是否栓緊及底端橡皮墊是否牢靠，
4. 避免於地面潮溼、光線不足及有障礙物時行走，以免滑倒或絆倒。
5. 使用拐杖時不可只穿襪子而不穿鞋，鞋子需合腳及有止滑效果的平底鞋，且應避免穿拖鞋或高跟鞋。
6. 第一次下床使用拐杖，須有醫護人員在旁協助與指導。
7. 站立時，拐杖底部放置於腳尖前 10 公分再向外側 10 公分處。
8. 行走前先站穩，步伐不宜太大，眼睛向前看不要向下看。
9. 漸進性增加行走的活動量。
10. 上樓梯時，健肢先上，拐杖和患肢再上去；下樓梯時，患肢和拐杖先下，再下健肢。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康