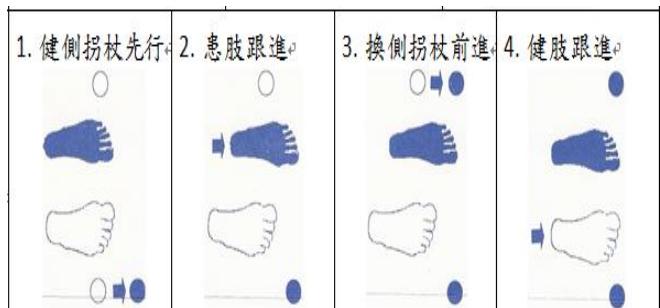


## 一、使用拐杖前準備

1. 練習手臂運動，如舉重或兩手撐起上身，以加強手臂肌肉力量。
2. 練習正確平衡的站立、抬頭、挺胸、縮腹。
3. 身體重量放雙手腕及手掌，手肘屈曲 20-30 度位置。
4. 當站立時，拐杖頂端與腋窩間留二橫指寬之距離，且拐杖末端放置於腳尖前 10 公分，再向外側 10 公分處。

## 二、使用拐杖常用之步態

1. 四點交互走法：此法速度很慢。由於是單腳開步，隨時都保持三點著地，所以它是一種很安全的走法。



### 2. 交替式兩點走法：右拐左腳→左

拐右腳，速度較快，但須隨時保持平衡狀態。走法是左腳與右手拐杖一起邁出，再將重心移向左邊，右腳與左手拐杖再邁出。

### 3. 三點走法：骨科術後的患者為加速癒合，醫師常限制患腳不能踩地或只能用部份力量踩地，以及截肢後病患都可使用此種走法。



以健肢支撐體重，  
雙拐杖齊出



患肢向前



雙拐支撐體重，  
健肢向前

4. 搖擺步：兩側拐杖同時前進之後，再用雙手撐起身體往前跳。這種走法需要相當大的手臂力量，但是走起來的速度較快。步行時應盡量將髋關節擺到愈前方愈好，使背部弓起才能平滑向前，下肢無法移動者較常用此方式。

5. 上樓梯的方法：健肢先上→二支拐杖與患肢同時上。



站穩，以拐杖支撐體重



健肢先上



二支拐杖與患肢同時上

6. 下樓梯的方法：二支拐杖先下→患肢下樓梯→健肢下樓。



二支拐杖先下



患肢下樓梯



健肢再下樓

2. 行走前先站穩，步伐不宜太大，眼睛向前看不要向下看。保持身體直立姿勢。上臂夾緊，以控制身體重心，防止身體向外傾倒。

3. 腋下拐杖最好成對使用，只用一邊容易肌力不均、甚至造成功能性脊柱側彎及背痛的後遺症。

4. 避免地面潮濕、光線不足及有障礙物時行走，以免滑倒或絆倒。使用拐杖時不可只穿襪子而不穿鞋，且應避免只穿著襪子、拖鞋或高跟鞋。

### 三、使用拐杖注意事項

1. 長度要正確，如果長度過長會壓迫及摩擦腋下，造成臂神經叢分支受傷，導致手臂麻痺或麻木，即拐杖性麻痺或拐杖性癱瘓，長度過長容易跌倒。

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166  
圖片摘自網路 98.11 製、114.07 檢



### 拐杖使用護理指導

現代醫療，傳統照顧