

下床輔助器具的使用

一、何謂輔助器具？

下床輔助器具是能夠協助達到安全下床活動的輔助工具。

二、拐杖使用

(一)高度測量：

- 1.腋下至腳跟加5公分。
- 2.身高減40公分。
3. $(\text{身高}-40\text{公})/2.54=\text{拐杖尺吋}$



(二)站立拐杖末端置於雙腳外緣10公分(拐杖與腳成小三角形)，不可與身體成一直線。



(三)行走時雙拐杖往前。

(四)患肢往前一步。



(五)用手支撐身體，健肢再向前一步。

照片經本人同意使用

三、助行器使用

(一)高度測量：

把手高度與腰同高，不彎腰。



(二)站著時助行器前方與腳成一直線，寬度與肩相同。



(三)行走時助行器往前一步。



(四)患肢往前一步。



(五)用手支撐身體，最後健肢再向前一步。



照片經本人同意使用

四、輪椅使用

(一) 將輪椅打開，站在輪椅側邊，把兩側扶手向外推開。



(二) 將輪椅兩側煞車把手固定，避免滑動，腳踏板先收起。



(三) 坐穩後，在把腳踏板放下，煞車把手拉起。



(四) 用手推行輪子前進。



五、下床活動應注意事項

- 1.首次下床活動須有家屬陪伴，先坐於床旁 5-10 分鐘，無頭暈不適再活動，以防跌倒。
- 2.下床活動注意管路的固定，勿牽扯以防滑脫。
- 3.使用特殊藥物：鎮靜劑、安眠藥、降血壓藥及降血糖藥後應避免下床，以免造成嗜睡或暈眩而跌倒。
- 4.平常陪病床請收起，地板勿放置物品，維持通道順暢。

參考資料：

- 1.翁淑娟（2023）．肌肉骨骼系統功能障礙之護理．於李皎正總校閱．內外科護理技術（十版，340-352 頁）．華杏。
- 2.Manocha, R. H., MacGillivray, M. K., Eshraghi, M., & Sawatzky, B. J. (2021). Injuries associated with crutch use: a narrative review. PM&R, 13(10), 1176-1192. <https://doi.org/10.1002/pmrj.12514>

諮詢電話02-26723456轉6260

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院