

手杖的選用與使用方法

一、使用目的

拐杖是一種輕便易攜的助行器。正確使用拐杖能預防因姿勢不良或步態不穩所導致的跌倒風險，提升下床活動的安全性及頻率，同時減少臂神經叢受壓的機會，拐杖的主要功能於協助使用者承受身體重心，並提供平衡支撐，達到穩定行走或站立的能力。

二、輔具的選擇

常見單臂操作的手杖種類有單拐、四腳拐，適合單側下肢輕度障礙、平衡能力尚可且手部功能仍佳的病人。



單拐

特性：杖底與地面只有一個接觸點，相對提供的穩定性也較低。

適用情況：下肢稍微無力，不需過多的承重支撐，平衡能力尚可的病人。

適合高度：使用者站立姿勢下，手杖握把由地面到大腿髁關節的長度，持杖者手肘彎曲約20到30度。

(經本人授權同意照片使用)



四腳拐

特性：杖底與地面有四個接觸點，在平坦地面使用，可增加較佳的穩定度，在路面不平的環境下，易發生搖晃不穩。

適用情況：步行不穩，且單拐無法提供足夠的穩定度。

適合高度：使用者站立姿勢下，手杖握把由地面到大腿髁關節的長度，持杖者手肘彎曲約20到30度。

(經本人授權同意照片使用)

三、輔具的使用

1. 平地行走方式：初學者建議使用三點式步態(步驟一到四)，熟悉時可改用兩點式步態(合併步驟二和三)。
2. 上下樓梯行走方式：應遵守「好上壞下」原則，上樓梯的步驟，拐杖→好腿→患腿；下樓梯的步驟，拐杖→患腿→好腿。

			
以較有力氣的手拿拐杖，用力向下握把手	將拐杖舉起，向前移動 25 到 30 公分	跨出患腿，與拐杖底齊平	用拐杖及患腿支撐，跨出好腿與患腿齊平
步驟一	步驟二	步驟三	步驟四

(經本人授權同意照片使用)

四、注意事項

1. 行走前應穿著適當長度的褲子及合腳防滑的包鞋。
2. 保持地面乾燥及走道暢通，行走時先站穩，且步伐不宜太大。
3. 定期檢視、確認輔具是否有搖晃、鬆脫或零件缺損情形，尤其要注意橡皮墊是否穩固。
4. 首次使用輔具，應有醫護人員在旁協助與指導。
5. 配合醫師或物理治療指示，漸進式增加行走的活動量。

參考資料：

1. 林碧珠、黃月芳、袁光霞 (2023)・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) (7版，18-4-138頁)・永大。
2. 馮容芬 (2024)・肌肉骨骼系統疾病之護理・於劉雪娥總校閱・內外科護理學(下) (9版，632-658頁)・華杏。
3. 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。

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院