

柺杖使用法

一、柺杖使用目的：

輔助下肢受傷或手術的人，於行走時能減輕或避免負荷身體之重量，克服肢體活動障礙，以增進自我照顧能力。

二、使用柺杖前應注意事項：

- (一)練習手臂運動，如：舉重或兩手撐起上身，以加強守臂肌肉肢力量。
- (二)練習正確平衡的站立、抬頭、挺胸、縮腹。
- (三)手把高度應調節至以手肘能彎曲 30 度為準。
- (四)當站立時，柺杖頂端與腋窩間留二橫指寬之距離，且柺杖末端放置於腳尖前 10 公分，再向外側 10 公分處。

三、柺杖使用方法：

(一)四點步態法

適用於無法以任何一腳支撐全部重量的人，當站立時將身體重量平均分配在兩腳與兩支柺杖上，保持在任何時候都有三點接觸地面。

- 1.右側柺杖向前移動約 20 公分，平均地將重量放在兩腳與柺杖上。
- 2.左腳向前移動約 20 公分。
- 3.左拐向前移動約 20 公分，平均將重量放在兩腳與左拐上。
- 4.右腳向前移動約 20 公分。

(二)兩點步態法

適用於無法以腿部支撐身體重量的人，但肌肉協調好，手臂的力量強，任何時候只有二點支撐體重。

- 1.以右拐和左腳支撐體重。
- 2.左拐和右腳向前移動約 20 公分。
- 3.然後再將體重放在左拐和右腳上。
- 4.再將左腳移動 20 公分向前跟上。

(三)三點步態法

適用於一腿無法支撐體重的人，但手臂上身和另外一腿正常。

- 1.使用時體重放在健肢上，同時移動兩拐與患肢。
- 2.然後將體重放在兩柺杖與患肢再向前移動健肢。

(四)搖動步態法

適用於下肢麻痺的人，必須迅速通過某處的情況。

- 1.病人利用雙拐支撐全部體重。
- 2.移動雙拐向前。
- 3.在移動身體向前跟上。

(五)上下樓梯法

1.上樓梯時

- (1)以雙拐支撐體重使健肢先上樓梯。
- (2)在以健肢支撐體重，將雙拐和患肢同時跟上。

2.下樓梯時

- (1)以健肢支撐體重，同時將雙拐和患肢先下樓梯。
- (2)利用雙拐支撐體重，再使健肢下樓梯。

四、特別小心！

- (一) 使用拐杖時，拐杖長度要合適，以免壓迫腋窩，也不能將腋窩放在拐杖上休息，因腋窩有撓神經通過，易造成撓神經受傷，使手腕無法舉起，使用拐杖時，應將重量放在手掌上，而非腋下。
- (二) 當練習行走時，應注意地面安全，最好將椅子、電線等收起來，地板保持乾燥，以免絆倒或滑倒。
- (三) 拐杖底端應用橡皮套套住，以免滑倒。
- (四) 手把處以棉墊包住，以避免手掌起水泡。
- (五) 當練習行走時，護理人員應站在病人患肢旁或背後，以防病人摔倒。
- (六) 不要將拐杖與腳放在同一線上，而須在底部成一三角形架式。

諮詢電話：(07) 7511131-2583

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復