

一、目的

減輕或避免患肢不當負重，增加身體活動範圍及自我照顧能力。

二、拐杖長度測量方法

1. 平躺時，從腋下量至腳跟再加 5 公分或身高減去 40 公分。
2. 站立時，拐杖末端放置於雙腳大拇趾前 10 公分，再垂直外向 10 公分處，拐杖頂端與腋窩留兩指寬距離。
3. 手握拐杖時，手肘彎曲 25 至 30 度為佳。

三、拐杖使用的步態

1. 四點式步態：為一種安全又緩慢的步態，始終保持四個點在地面，適用於老年人或下肢軟弱者。

*左拐杖→右腳→右拐杖→左腳。



2. 三點式步態：適用於病人一側下技能正常負重，另一側下肢無法正常負重時。

*兩拐杖與受傷腳齊出→健康腳跟進。



3. 二點式步態：適用於患肢可以承受重量的情況下。

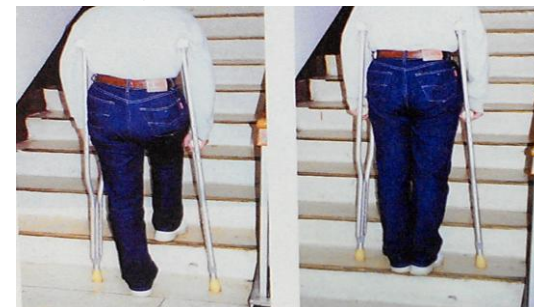
*右拐杖與左腳同出→左拐杖與右腳同出。

4. 搖擺式步態：適用於上臂及肩膀健壯有力，而下肢嚴重殘缺或麻痺，無法呈現交互移動的病人。

*兩拐杖同時出→手臂撐住→身體舉起越過拐杖。

5. 上樓梯：

*健康腳先上一層階梯→受傷腳與拐杖同時上階梯。



6. 下樓梯：

*兩拐杖同時先下一個階梯→受傷腳→健康腳。



7. 坐入椅子（輪椅）中：

*靠近椅子（輪椅）時，轉身背向椅子，後退，使受傷腳靠近座椅，拐杖交給他人或放在椅側，健康腿彎曲，受傷腳往前伸直，雙手握住椅子把手。

拐杖使用須知

四、拐杖使用注意事項

1. 拐杖底部附有安全橡皮墊。
2. 行走前，檢查螺絲或調節扣是否拴緊卡穩，防止跌倒。
3. 第一次學用拐杖時，應有醫療人員在身旁指導，防止使用不當而造成傷害。
4. 下床行走後，患肢可能會有腫脹情形，躺回床上後應將患肢抬高，高於心臟至少 30 分鐘。
5. 患肢的負重及用力踏地時間，請依醫師指示，過早負重易造成再次骨折。
6. 行走前先站穩，身體應盡量站穩，身體站直，步伐不宜太大。
7. 使用時，身體重量放在手而非腋窩，以免手臂麻痺。
8. 避免地面潮濕、光線不足或有障礙物。
9. 穿著適當長度褲子及合腳防滑的鞋子。
10. 漸進式增加行走活動量。



護理部印製

查詢專線：03-3613141 轉
7385、7386 (3C 病房)

109.12 825092 B41460



聖保祿醫院