

一、手杖

●一般手杖(圖一)

●四腳拐(圖二)

一般手杖的好處在於輕巧，但若患者需更大的支持與平衡，就可選用四腳拐，中風患者常使用四腳拐。但若患者需借輔具分擔25%以上的體重時，就不適合使用手杖。



圖一



圖二

1.手杖長度的選擇

患者站直，手肘彎曲20度，由手掌量至第五節趾骨外側15公分處。

2.手杖的使用

- (1) 拿在健側手
- (2) 走法



圖三 拐杖先往前走一步，患腳邁出一步，最後是健腳向前移（斜線為患腳）

1

二、腋下拐(圖四)

1.腋下拐的選擇

- (1) 身高乘以77%
- (2) 病患平躺，從腋下量至腳跟在加5公分。
- (3) 患者站立時，從腋下5公分處量至第五根腳趾外15公分處。

2.正確姿勢

- (1) 保持直立姿勢
- (2) 上臂夾緊以控制重心轉移時身體向外的傾向。
- (3) 手腕保持向上翹的力量。
- (4) 臀部不要向後彎，應保持直立或向前挺出。
- (5) 拐杖要放在腳板中間部位的外側。

拐杖的頂面
離腋下綁帶
約2至3指



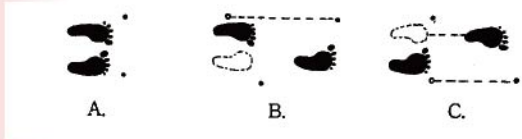
圖四

3.使用腋下拐的走法

- (1) 交替式兩點走法：適合軀幹控制較好的患者。先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。

2

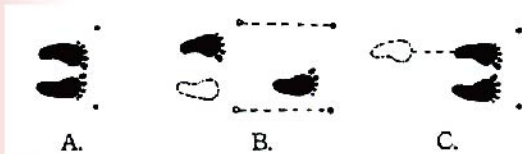
常見行走 輔具的使用



圖五 兩點步態法

(2) 三點走法：

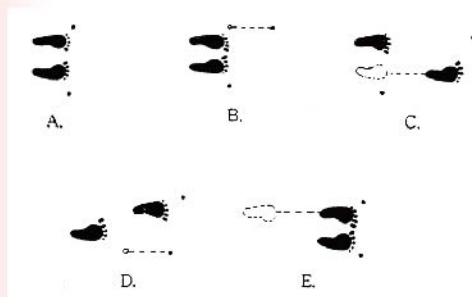
患腳與兩支柺杖同時跨出，雙手用力支撐身體來減輕患腳所承受的重量，然後健腳再跨出。



圖六 三點步態法

(3) 四點走法：

右手出 左腳 左手出 右腳
速度很慢。



圖七 四點走法

(4) 跳平與跳躍走法：

兩手柺杖一起向前，再向手撐起身體往前跳，跳與柺杖齊或超越柺杖。

4. 注意事項

柺杖著力點應在手握柄，而不是腋下平台。長期使用腋下柺的患者，若手臂發麻或無力，可能是柺杖使用不當，壓迫腋下神經所致

三、四腳助行器 (圖八)

四腳助行器能提供最大的支持及穩定，但轉移不易，行走速度慢，多用於力量較差平衡較不好的患者。

1. 四腳助行器的選擇

患者站直手肘彎曲20度，由手掌量至第五節趾骨外側15公分處。

2. 使用助行器的走法

與腋下柺三點式走法相似，助行器先推向前，患腳，然後健腳。



圖八

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂