

助行器使用及注意事項

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

步行為維持日常生活的基本能力，也是每個人每天次數最頻繁的動作，一旦執行步行的動作系統出了問題，如老化、神經病變、肌肉病變、骨折等，會使得步行的能力下降，此時步行時應用助行器的輔助，可保護行走的安全。

一、助行器之適合高度：(兩種調整方法擇一)

1. 站立，並將助行器放在腳掌前方，緊握助行器把手時，手肘彎曲可呈25至30度。(如圖一)
2. 病人站立時將手臂自然放鬆放在身體兩邊，將助行器的握把調整到跟病人的手腕一樣高。



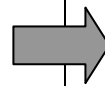
手肘彎曲可呈
25 至 30 度

圖一、助行器的高度與腰同高

二、行走的方法：



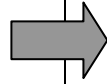
步驟一、站立平穩，雙手緊握助行器



步驟二、雙手同時將助行器舉起向前移動25-30公分



步驟三、將患肢移向助行器



步驟四、雙手用力支撐，健肢往前與患肢齊平

※步驟五 雙手臂伸直支撐體重（患肢可用多少力支撐，需遵照醫師或物理治療師指示），將健肢移至患肢旁(如步驟四)。

※步驟六 重複(二)~(四)之步驟。

三、行走之注意事項：

(一)由主治醫師診視後，決定何時可以下床，下床時以健側支托患側。

(二)下床後站立無礙，未感到頭暈或不適時，先練習扶住助行器原地踏步，然後開始練習行走，但有幾點需要注意：

1. 第一次下床時須有醫護人員或家屬陪伴以策安全，預防跌倒。
2. 行走時應向前看不要低頭，維持良好的姿勢，並穿著膠底鞋(防滑鞋)，預防跌倒。
3. 下床行走初期可能會感到肌肉酸痛或有抽筋現象，可以按摩減輕不適，並注意保暖。
4. 下床行走後，患肢可能會有腫脹情形，待躺回床上時應將患肢抬高，減輕腫脹不適。
5. 未使用助行器可收起，並放置於隨手可拿取的地方，避免造成走道之障礙物，以保持活動空間的暢通（如圖二）。



圖二、助行器收起之放置

參考資料

袁素娟 (2013) . 第17章肌肉骨骼系統疾病之護理 . 於劉雪娥總校閱 , 成人內外科護理 (下冊) (六版 , 495-640頁) 台北市 : 華杏。

Ambulation training. Available at:

<https://www.pioneernetwork.net/wp-content/uploads/2018/07/Restorative-Ambulation.pdf>. Date retrieved: 2019.06.21.

Stm天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年12月校閱