

# 步行輔具使用



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

復健科 物理治療室

## 一、使用方式：

### 1. 助行器、四腳拐、單拐扶手高度：

身體挺直站立，手握拐杖時，手肘彎曲 15 至 30 度。

### 2. 腋下拐位置：

身體挺直站立，拐杖頂部距離腋下兩指寬(約 5 公分處)。

### 3. 底部橡膠墊置於第五腳指頭向旁邊 5cm 向前 15cm 處。

### 4. 握把高度調整為手肘彎曲 20 至 30 度。

## 二、行走方式：

三點式步態（適合剛練習行走的人）

### 1. 身體挺直，雙手同時將助行器或腋下拐舉起向前移動 25~30 公

分，如果是四腳拐、單拐或單手腋下拐則用好腳側之手拿拐杖，

將拐杖舉起向前移動 25~30 公分。如(圖一) 及 (圖四)

### 2. 跨出患腿，若為助行器跨患側腳不超出助行器前端，若腋下拐跨

於雙拐杖底連線稍後方，若為單拐、四腳拐或單腋下拐，則以稍

退後於拐杖底為原則。如(圖二) 及 (圖五)

### 3. 雙手臂伸直支撐體重（患腿可用多少力支撐，需遵照醫師或物理

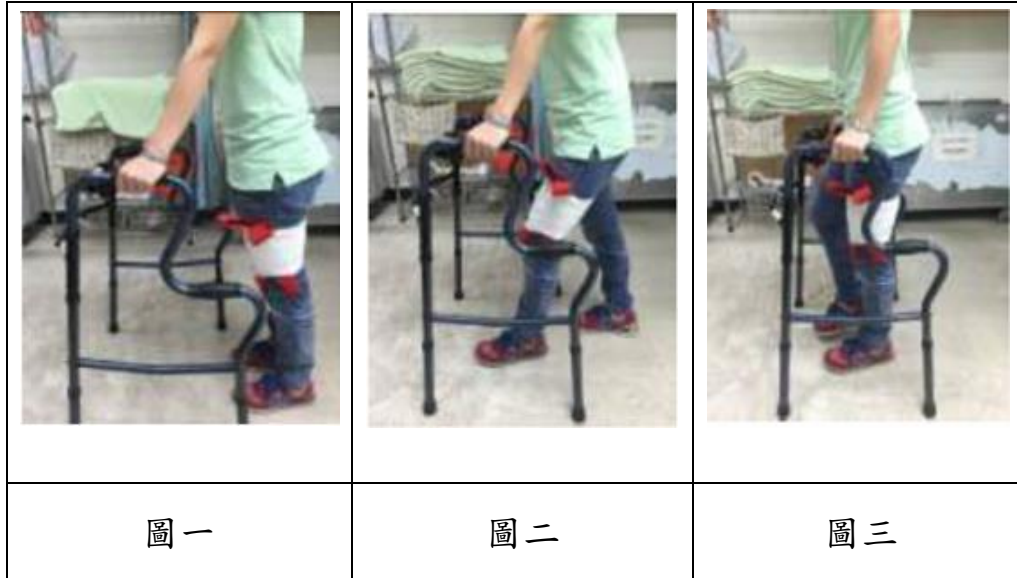
治療師指示），跨出好腳與患腿齊平、挺直腰背，須注意不可將腋

下壓靠於腋下拐之頂部以免造成臂神經叢損傷。助行器、單拐、

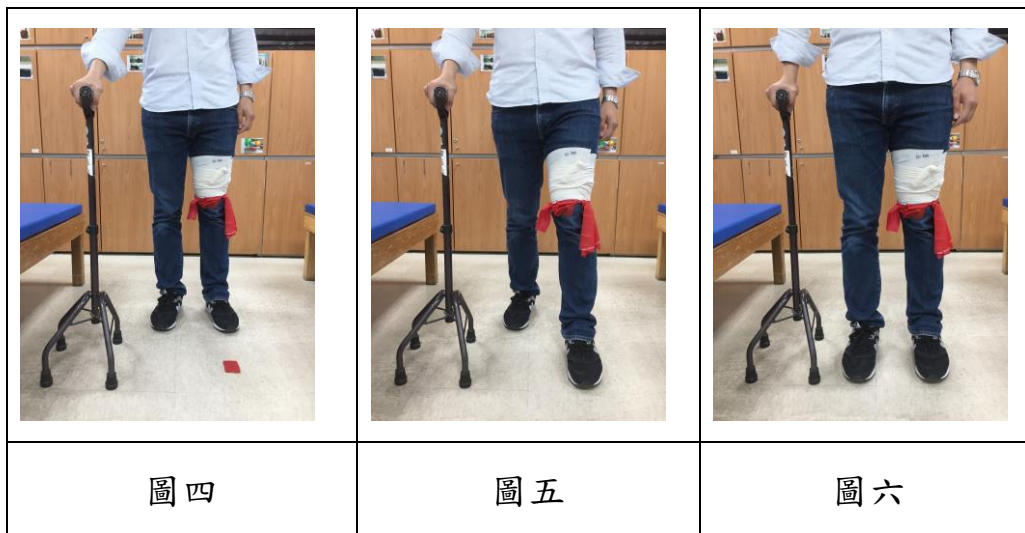
四腳拐或單腋下拐於好腳跨出時，須以患腿與拐杖共同支撐體

重，適用於患腿 至少已可支撐 1/2 體重時。如(圖三) 及(圖六)

使用助行器示範 (患側腳為纏繞繃帶之左腳)：



使用四腳拐示範 (患側腳為纏繞繃帶之左腳)：



參考書籍：

呂麗華(2009)·物理治療師實習手冊(一)神經疾病物理治療學·華格那企業。  
王淳厚、成戎珠、吳英黛、吳雪玉、李淑貞、俞佳鈴、施啟明、胡名霞(2007)·  
輔具評估專業技術手冊·金名。

制定：2015/10；修訂、審閱：2023/12