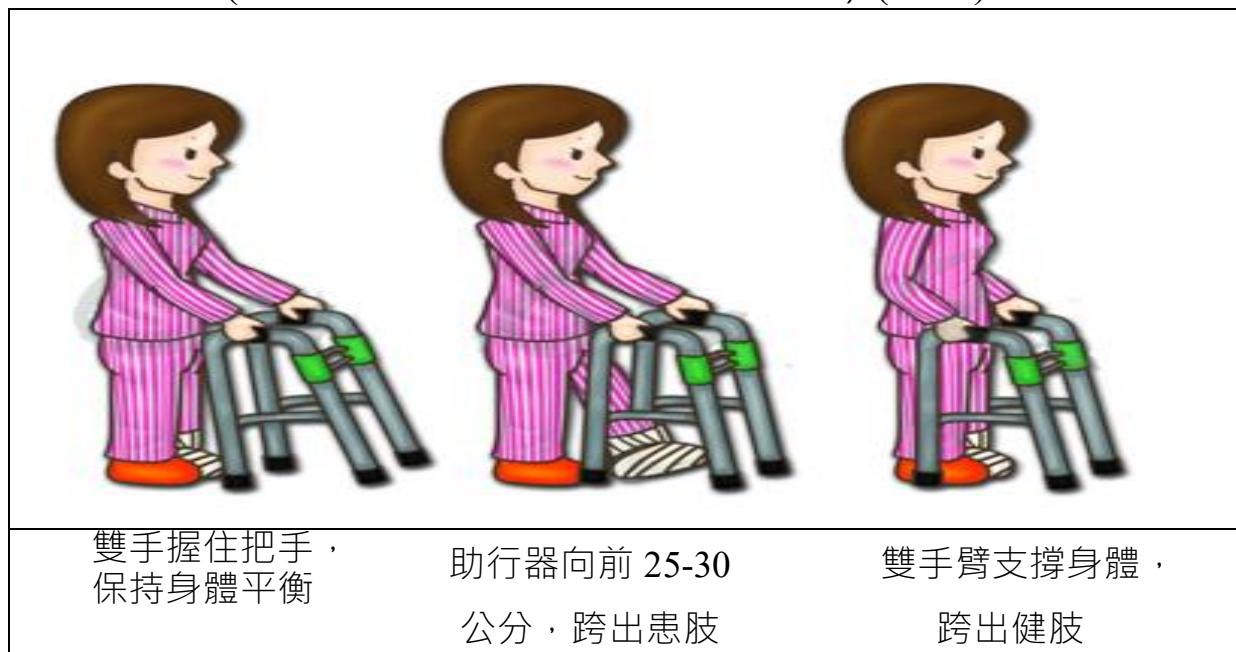




使用助行器之護理指導

2002.11 制訂 2026.01 審閱

- 一、助行器高度的調整：站立時，手肘彎曲呈 15 至 30 度為佳，助行器打開時須先確定各卡榫已固定，不會滑動，以免發生跌倒之危險。
- 二、助行器的高度：以股骨轉子到地面的高度，緊握手把時手肘關節彎曲呈 20 度。
- 三、步態：(活動口訣：助行器→患肢→健肢) (如圖)



- 四、雙手握住把手，保持身體平衡。
- 五、助行器向前 25-30 公分，跨出患肢。
- 六、雙手臂支撐身體，跨出健肢。
- 七、注意事項：(每個人病況不同，注意事項可與醫師討論後施行)
 - (一) 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。
 - (二) 活動時須有人陪伴以策安全
 - (三) 行走時，應穿膠底鞋(防滑鞋)，以防跌倒。
 - (四) 下床前應先於床邊稍坐幾分鐘，再開始下床活動，行走初

期可能會感到肌肉酸痛或有抽筋現象，可用熱敷或按摩減輕不適，並注意保暖。

- (五) 下床活動前若身上傷口引流管、導尿管等管路存在，管路應先固定，以不妨礙活動為原則。協助者須站於患者斜後方，活動時，務必採漸進法，以時間短、次數多為原則。
- (六) 保持地面清潔乾燥，勿置不必要的雜物，以免滑倒。
- (七) 行走時正確活動方法應先將助行器抬起，勿以滑動方式前進，放下時四點著地，再一前一後移動雙腳往前。
- (八) 助行器只適用於平地，直線方向前進，若需轉彎時，順著患側或所需方向，以 15-20 度之角度，慢慢將助行器擺位，再移正身體，以助行器輔助慢慢轉彎，至所欲轉之方向後，繼續前進，需依正確活動方法，切記不可上下樓梯或後退，以避免跌倒。
- (九) 使用助行器之病人進行轉身或站起、坐下等活動較為困難，亦為容易發生跌倒危險之時機，如廁時從馬桶站起、坐下或至洗手台時，須有人陪伴以策安全。
- (十) 檢查助行器是否具有安全吸附力的橡皮墊，以防滑倒。

祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您