



使用拐杖之護理指導

2005.12 制訂 2026.01 審閱

一、拐杖長度的測量方法：

- (一) 採站立時，將雙手放身體側邊，拐杖末端放置於腳尖前 10 公分，再向外 10 公分處，拐杖末端與腋窩留二橫指寬的距離。
- (二) 由腋下至腳跟再加 2 吋。
- (三) 身高減去 40 公分。



二、拐杖行走的方法：



三、上樓梯方式：

- (一) 以柺杖支撐身體、站穩。
- (二) 健肢先上樓梯。



四、下樓梯方式：

- (一) 健肢支撐體重，兩柺杖同時先下樓梯。
- (二) 患肢下樓梯。



五、坐至椅子上：

先將柺杖置於椅子旁雙手可及處→一手扶著椅子或是椅背以防止跌倒→緩緩轉身，與座位同一方向→緩緩入座。



六、自椅子上站起：

先將雙手放在椅子扶手或是上椅子，利用反作用力將身體撐起→一手扶著椅子或椅背→另一手拿柺杖→轉身，將柺杖置於腋下→站穩後再行走。



七、注意事項：

- (一) 先訓練上臂及下肢健側的力量：可先使用輕量的啞鈴或是書本訓練肌力。
- (二) 柺杖使用時力量應該放在手掌上，而不是腋下（柺杖與腋下之間需有兩橫指的空隙），若是將力量放在腋下，有時可能會導致臂下神經叢受損。
- (三) 肘關節在使用時需保持 25-30 度。

- (四) 剛開始練習的時候，最好有人陪伴在側。
- (五) 使用拐杖時不可只穿襪子，應穿防滑鞋子且避免穿拖鞋及高跟鞋。
- (六) 地面避免濕滑，也不可有障礙物，如椅子、電線，以預防跌倒。
- (七) 練習的時間宜慢慢增長，不過分勞累，依照自己的體力做練習。

祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您