

輔具使用-手杖的使用

手杖是步行輔助器具中最簡易的一種，但它所能提供患者之穩定度及支撐力最差應小心使用。

一、手杖的功能

- 1.手杖的功能在於增加步行時支撐的面；以減緩下肢或是身體骨骼結構所必須承擔的負荷。
- 2.可分擔患者腳部的載重，減少因下肢肌肉無力所產生的跛行現象，例如退化性關節炎的患者。
- 3.對於膝上截肢的病人，藉著手杖增加患者載重的力臂，可降低殘肢與義肢間的反作用力。

4.降低走路轉彎時所需的肌肉力量，對於周邊血管病變的患者，可以減輕下肢血液循環的壓力。

5.可提供行動時感覺判斷的訊息。

二、手杖使用的時機

為了讓步行輔助器具真的能幫助行動並且避免傷害，我們必須注意使用的時機與正確的使用方式。手杖的使用時機包括：

- 1.需要改善平衡的時候。
- 2.需要減緩關節疼痛的時候。
- 3.輕發炎或受傷部位的承重力量。
- 4.對於衰弱的肌肉提供輔助功能。
- 5.當做探知周遭環境的工具。

三、手杖適用的範圍及種類

手杖依其與地面接觸點的寡可分為以下三種：

一般手杖

其材質大多為木頭、藤、竹或鋁製的。與地面僅有一個接觸點，好處在於輕巧，但由於提供的支撐與平衡作用較少，所以只適用於較慢的步伐。

三腳手杖

其材質通常是不銹鋼或鋁製的。與地面有三個接觸點，由於底面積較大，所以能提供比一般手杖較好的支持與穩定性，此類手杖尤其適用於不平的路面。

四腳手杖

與地面有四個接觸點，對於半身偏癱的中風病人在剛開始復健的時候，可以提供不錯的穩定性。但因四點可以構成無限個平面，在路面不平時，反而容易造成搖晃不穩之現象，所以建議四腳拐最好在室內使用。而一般四腳手杖之使用多半是暫時性的，當患者步伐愈來愈穩且可以走向室外時，可以改用一般手杖。

四、長度

手杖的正確長度是讓患者站直以手杖著地的時候，手肘應當有 20 度的彎曲。其目的，在於使手臂能自由向前活動，而不影響身體

重心的改變。

五、手杖的拿法

在使用手杖的過程中，手肘最好能彎曲 20 度到 30 度，兩肩保持水平。正確的拿法應該拿於患肢的對側手，例如右腳為患肢，手杖應由左手來拿，才能分擔患肢之承重。

六、拿手杖的走法：

一般患者就是把手杖拿在健側的，如平常走路般，手杖與患肢一起向前邁動。而在上樓梯時，健側腳先上；下樓梯時，患側腳先下，即所謂的好上壞下。

對於步伐慢及穩定度差的中風患者以下的三種走法：

第一種步態：健側腳先跨出，然後患側腳走一步，最後柺杖向前移。

第二種步態：柺杖先往前移一步，健側腳邁出一步，最後是患側腳向前移。

第三種步態：柺杖先往前移一步，患側腳邁出一步，最後是健側腳向前移；一般而言，病人比較容易適應這種步態。

修定日期:104/05/21

敬祝您 身體健康 平安吉祥

台北慈濟醫院

諮詢專線 02- 66289779 轉 (2051)