



輔具之使用-拐杖

使用目的為當下肢受傷或手術後，幫助維持平衡及減少承載身體重量。

一、使用對象：

1. 較為年輕且術前平衡能力較好者。
2. 需要爬樓梯且尚不能完全踩地者。

二、測量方法：

1. 擺放位置：拐杖底端置於雙側腳尖前外側 25 公分，與雙腳行呈梯形。
2. 拐杖高度：腋下保留 2 指距離。
3. 手把高度：與患者褲子口袋同高，手肘自然彎曲 15-20 度。

三、行走方式：

1. 拐杖→壞腳→好腳。
2. 壞腳踩地(部分踩或空踩)時手肘需完全伸直夾緊拐杖。
3. 走路時盡量不要發出聲音，太大聲代表手不夠出力。



下肢開刀會因為術式不同而不一定可以踩地，行走前請詢問相關醫護人員



四、上下樓梯：

1. 有扶手的樓梯使用一邊扶手一邊腋下拐，沒扶手才使用兩支腋下拐。

➤ 口訣：好上壞下：上樓梯時好腳先上，下樓梯時好腳先下。

拐杖是壞腳的好朋友：不論上下樓，拐杖與壞腳需同時移動。

2. 壞腳踩地(部分踩或空踩)時手肘需完全伸直夾緊拐杖。

3. 盡量不要用跳的，多使用雙手出力，放慢速度。

上樓梯：好腳先上樓



下樓梯：壞腳先下樓



敬祝您 身體健康 平安吉祥

台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 2851