

拐杖及助行器使用须知

- 前言
- 目的
- 环境准备
- 拐杖使用及注意事项
- 四角助行器使用及注意事项

一、前言

拐杖及助行器是患者借用辅助用具进行下床活动的一个工具，利用辅助用具能减轻身体的负重，便于下床活动，预防跌倒。

二、目的

- （一）减轻负荷。
- （二）提高平衡。
- （三）提高步行效率。
- （四）增强肌力。

三、环境准备

- （一）第一次使用时，请务必在医护人员指导下执行。
- （二）行走时请勿穿高跟鞋或者拖鞋。
- （三）需检查地面有无潮湿，光线是否明亮，不能有障碍物。

四、拐杖使用及注意事项

- （一）检视拐杖的稳定性，检查支垫及卡扣无损坏。检查卡扣有扣住，不会松动，支垫没有损坏，且支垫平整如图一、图二。



图一 检查拐杖的稳定性



图二 检查拐杖的卡扣及支垫

- （二）调整拐杖的高度

拐杖测量的方式有四种，因人而异，根据自身情况进行选择。

1. 拳头横向放置腋窝。
2. 身高减去 40cm。

3. 站立时保持手肘弯曲约 15° 。

4. 距离腋窝下 2-3 横指。

（三）拐杖的行走

1. 四点步态（适合双下肢受伤的患者）。

（1）行走顺序为：右拐杖 → 左脚 → 左拐杖 → 右脚

2. 两点步态（适合双下肢受伤的患者）。

（1）右拐杖与左脚同时 → 左拐杖与右脚

3. 三点步态（用于一侧下肢的骨折）如图三至图六。

（1）两支拐杖 → 患肢 → 健肢



图三 调整高度

图四 伸出双拐

图五 迈出患肢

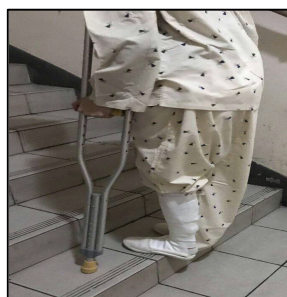
图六 迈出健肢

（四）使用拐杖上下楼梯

1. 上楼梯 健肢 → 拐杖及患肢 如图七至图八。



图七 健肢先上楼梯



图八 患肢及拐杖上楼梯

2. 下楼梯 拐杖患肢 → 健肢（如图九至图十）



图九 患肢及拐杖下楼梯



图十 健肢下楼梯

（五）拐杖的注意事项

1. 调整好的高度后，勿随意进行调节。
2. 拐杖的把手不可以顶住腋窝。
3. 使力时需依靠手部力气，而不是腋窝夹住的力气，否则会伤及臂丛神经。
4. 脚往前移动时，足尖不可以超越双拐头地面联系处，防止重心不稳，往前跌倒。
5. 下床活动时，先床边坐立 5 分钟，无头晕不适时再下床活动。

五、四角助行器使用及注意事项

- （一）检视助行器的稳定性，检查支垫及卡扣无损坏。
- （二）调节高度四角助行器的调节高度有 2 种，应个人情况选择。
 1. 四角助行器的扶手处为股骨大转子的高度。
 2. 站立时，保持手肘弯曲约 15 度。
- （三）四角助行器的行走

助行器 → 患肢 → 健肢 （图十一至图十四）



图十一 调整高度 图十二 助行器向前迈出 图十三 患肢迈出 图十四 健肢迈出

（四）四角助行器使用的注意事项

1. 调整好助行器的高度后，切勿随意进行调整。
2. 购买四角助行器时，需考虑使用者的手力，是否可以提起助行器行走。
3. 使用四角助行器时，双脚需向外打开，不可以内旋。
4. 下床活动时，首先床边坐立 5 分钟，无头晕不适时再下床活动。

本著作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院