

行走訓練

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

對於行走能力受限的患者給予不同形式的行走輔具，以協助病人完成安全的行走，避免病人的日常生活活動和生活品質受到影響。

■ 行走輔具的種類

■ 助行器：

適用於兩側上肢都有力氣並可自行控制動作者，在行走時先把助行器往前移動約一步的距離，兩手扶好助行器後，先跨出較無力側的腳，接著兩手用力撐住再將較有力的腳往前移到無力側的腳旁邊，藉此讓助行器可以幫助無力側的腳支撐身體的重量。



圖 1 開始位置，
右腳為患腳



圖 2 助行器往前



圖 3 患腳往前



圖 4 雙手用力支撐，健側腳往前，
回到開始位置

■ 四腳拐和單拐：

適用於一側的上肢較有力的病人，通常病人的患側手腳都無力，在行走時用健側手拿四腳拐，先將四腳拐往前移動約一步的距離，接著將患側腳往前移到四腳拐旁，以四腳拐幫患側腳支撐身體的重量，再將健側腳往前移至患側腳旁；單拐的使用方式和四腳拐相同，但單拐適用於平衡較好的病人。



圖 5 開始位置，
右腳為患側腳



圖 6 四腳拐往前



圖 7 患側腳往前



圖 8 手用力支撐，
健側腳往前，回到
開始位置

■ 行走訓練計劃

- 助行器 四腳拐 單拐
- 需旁人扶持 需旁人監督 可獨立行走
- 次數 _____ 次/天 距離 _____ 公尺/次

■ 注意事項

- 各類拐杖及助行器高度以患者握住時手肘彎曲約 30° 為佳。走路時儘量要抬頭挺胸

- 若病人患側肢體控制能力（例如：力量、平衡、動作）較差或練習走路初期，在行走過程中照顧者應陪伴在旁邊，依照物理治療師指導，視情況給予適當之協助及保護，並避免患側腳拖在健側腳的後方，以減少跌倒的危險。
- 注意病人在行走過程中是否有不適之情形，如有頭暈、嘔吐等不適感，應立即讓病人休息，並請醫護人員前來檢視病人情況。
- 若病人的健康狀況經醫師或物理治療師判斷暫時不適合行走訓練時，則等到狀況穩定之後再進行行走訓練。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.181.2023.06 三修

2024.05 審閱