

# 助行器使用方式

國泰綜合醫院外科部 復健科 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

避免患腿不當承重，增加自我照顧及活動的能力。

## ■ 內容

### ■ 高度的調整：

助行器：挺直站立，手扶握把時，手肘彎曲 15 至 30 度。

### ■ 步態：

平地行走：

#### ◆ 三點式步態（尚不熟悉助行器使用方式時適用）

1. 挺直腰背，雙手同時將助行器舉起向前移動 25~30 公分。
2. 患腿於助行器橫向中線偏後方。
3. 雙手臂伸直支撐體重（患腿可用多少力支撐，需遵照醫師或物理治療師指示），跨出好腳與患腿齊平、挺直腰背。



圖 1 右腿為患腿



圖 2 助行器往前



圖 3 患腿往前



圖 4 雙手用力支撐，好腳跨前一步與患腿齊平

◆兩點式步態（已熟悉助行器時適用）

- 1.挺直腰背，雙手同時將助行器舉起連同患腿向前移動距好腳 25~30 公分。
- 2.雙手臂伸直支撐體重（患腿可用多少力支撐，需遵照醫師或物理治療師指示），跨出好腳與患腿齊平，挺直腰背。



圖 1 右腿為患腿



圖 2 患腿與助行器同時往前一步



圖 3 雙手用力支撐，好腳跨前一步與患腿齊平

## ■ 注意事項

- 助行器底部皆須附有橡皮墊。
- 穿著適當長度褲子及合腳防滑的鞋子。
- 維持地面乾燥，走道通暢。
- 行走前先站穩，步伐不宜太大。
- 第一次下床使用助行器，應有醫療人員在旁協助與指導，以避免使用不當造成傷害。
- 漸進式增加行走的活動量。
- 助行器不適合上下階梯。

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 5251-5253

(02)27082121 轉復健科 3733

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8111-8112

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2901-2903

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AC000.196.2013.12 三修

2020.04 審閱