

# 柺杖使用方式

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

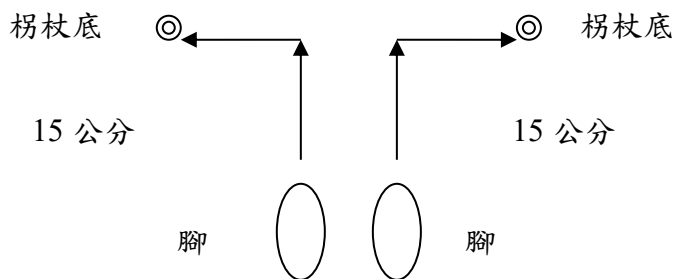
避免患腿不當承重，增加自我照顧及活動的能力。

## 內容

高度的調整：

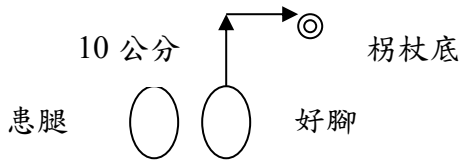
■腋下列：

- ◆底部橡膠墊置於雙腳腳尖向前 15 公分後，再向外移 15 公分之正方形對角線頂端。



- ◆柺杖頂部距腋下 2 橫指。
- ◆手握柺杖時，握把高度調整至手肘彎曲 15 至 30 度為佳。

■單拐、四腳拐：挺直站立，手握拐杖時，手肘彎曲 15 至 30 度。



步態：

■平地行走：

◆三點式步態（尚不熟悉拐杖使用方式時適用）

- 1.挺直腰背，雙手同時將腋下拐舉起向前移動 25~30 公分，若為單拐、四腳拐或單腋下拐則以**好腳側之手**持拐杖，將拐杖舉起向前移動 25~30 公分。
- 2.跨出患腿於雙拐杖底連線稍後方，若為單拐、四腳拐或單腋下拐，則以稍退後於拐杖底為原則。
- 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，須注意不可將腋下壓靠於腋下拐之頂部以免造成臂神經叢損傷。單拐、四腳拐或單腋下拐於好腳跨出時，須以患腿與拐杖共同支撐體重，適用於患腿至少已可支撐 1/2 體重時。



圖 1 右腳為患腿，以好腳側之手持柺杖



圖 2 柺杖往前



圖 3 患腿往前



圖 4 柺杖及患腿用力支撐，好腳跨前一步與患腿齊平

◆兩點式步態（已熟悉柺杖時適用）

- 1.挺直腰背，雙手同時將助行器或柺杖舉起連同患腿向前移動距好腳 25~30 公分，若為單柺或單腋下柺則以**好腳側之手**持柺杖，將柺杖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（可超過患腿一步，更趨近於正常步態），挺直腰背，須注意**不可將腋下壓靠於腋下柺之頂部**以免造成臂神經叢損傷。單柺、四腳柺或單腋下柺於好腳跨出時，須以患腿與柺杖共同支撐體重，適用於患腿至少已可支撐 1/2 體重時。



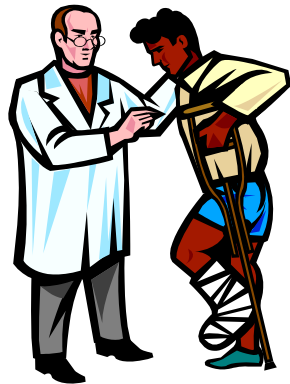
圖 1 右腳為患腿，  
以好腳側之手持  
拐杖



圖 2 拐杖與患  
肢同時向前一  
步



圖 3 拐杖及患腿  
用力支撐，好腳  
跨前一步與患腿  
齊平

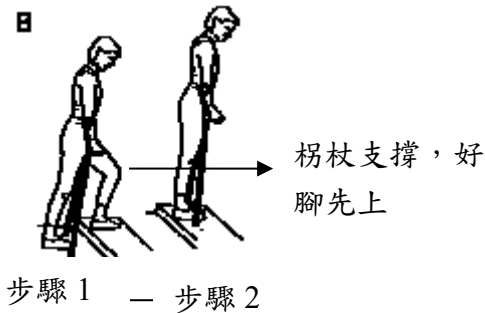


### ◆四點式步態

適用於雙腿均只能支持 1/3 體重之病患且僅能使用雙腋下拐，目前多以助行器替代。若有需要，您的物理治療師會教導您使用方式。

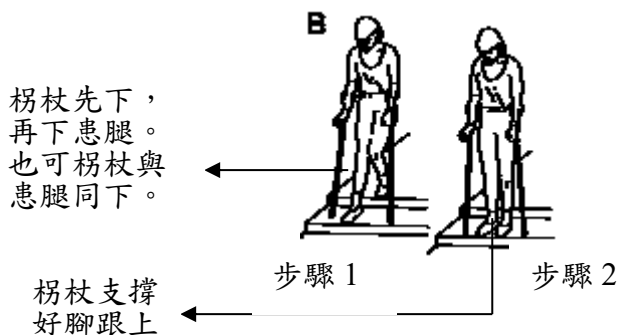
### ■上樓梯：

1. 站穩，以雙拐支撐體重。
2. 好腳先上階梯。
3. 以好腳支撐體重，雙拐和患腿同時跟上。



### ■下樓梯：

1. 以好腳支撐體重，雙拐先下階梯。
2. 患腿下階梯。
3. 雙拐支撐體重，好腳下階梯。



## ■ 注意事項

- 拐杖底部皆須附有橡皮墊。
- 行走前檢查拐杖螺絲及橡皮墊是否穩固。
- 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。
- 使用腋下拐時，必須伸直手肘以手臂力量支撐體重，拐杖頂部距腋下二橫指，以避免臂神經叢受到壓迫。
- 第一次下床使用拐杖，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。

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！

AC000.198.2013.12 三修

2023.01 審閱