



助行器使用護理指導

2017.08 制定
2024.07 修訂

一、使用目的

助行器可輔助行走，且有較大的底面作為支撐基礎，可讓使用者雙手支撐，能提供最佳的支持及穩定度，多用於下肢肌力較弱或平衡能力較差的使用者，減輕或避免受傷肢體負荷身體重量，增加活動範圍和自我照顧的能力。

二、助行器的選擇

助行器的把手高度與髌同高，站立時手肘關節彎曲呈20~30度為宜，避免過高或過低，造成施力點不適當及姿勢不良。

三、助行器的類型(依需求不同大致可分為下列幾項):

(一)固定式助行器:適用於上肢有力量者或下肢手術後單側患肢無法負重者，如圖一。

1.使用方式:

- (1)展開動作:將左右兩側向外打開，確認聽到按鈕”卡”聲響。
- (2)收合動作:將中間按扭按下，左右兩側往內收合。
- (3)調整高低:將四腳側邊圓珠按下，調整到需要的高度，聽到”卡”聲即可固定。

(二)有輪式助行器

- 1.前兩輪:前兩側有輪子，後兩側則為塑膠墊，使用時不須抬起助行器即可行走，且有一定的穩定度，適用於上肢乏力或協調功能不好者使用，如圖二。
- 2.四輪:四個腳都有輪子，可快速前進，但穩定度較差，適用於軀幹可保持平衡佳的人使用，如圖三。



圖一



圖二



圖三

四、行走方式

(一)下肢可完全負重時

以平日正常方式行走，雙手握助行器，上半身保持直立，步伐勿過大，前腳勿超過助行器。

(二)下肢有限制負重時(例:骨折、下肢手術)

1.部份負重(重量集中在助行器及健肢，患肢可以腳尖或腳跟點踩地)

(1)雙手下壓助行器，上半身保持直立，重量集中於健肢，患肢輕輕點放踩地，先站立3~5分鐘，如圖四。

(2)移動助行器向前一步，如圖五。

(3)身體重心維持在健肢側，移動患肢往前，輕踩於地，避免步伐過大，勿超過助行器，如圖六。

(4)雙手向下按壓助行器，將身體重心往前移動，健肢向前一步，勿超過助行器，如圖七。

(5)前進時移動的順序，依序為:先助行器→再患肢→最後健肢；後退時的順序為:先健肢退一步→再患肢→最後助行器。



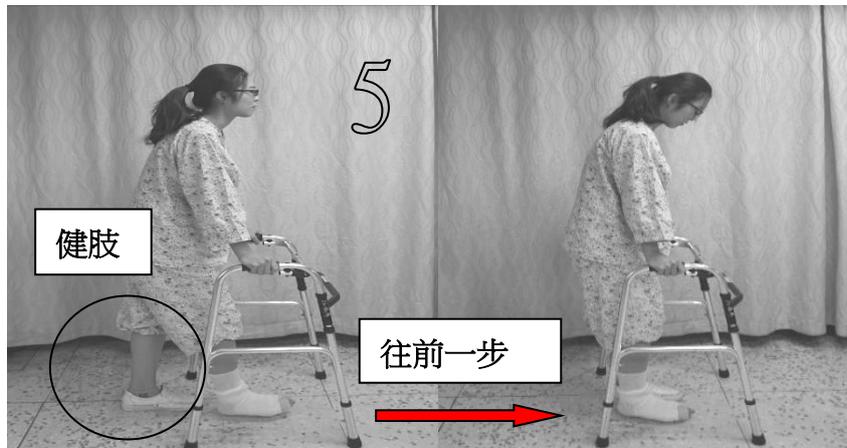
圖四 助行器站立



圖五 利用雙手及健肢力量
將助行器抬起向前一步



圖六 患肢向前移動
不超過助行器



圖七 重心向前，健肢往前一步(不超過助行器)

2.不可負重(重量集中在助行器及健肢，患肢保持離地)

- (1)雙手下壓助行器，上半身保持直立，重量集中於健肢，患肢稍抬高或彎曲，不要碰觸地面，站立3~5分鐘，如圖八。
- (2)移動助行器向前一步，如圖九。
- (3)雙手下壓助行器，利用雙手及健肢力量，患肢往前盪不超過助行器前腳，健肢向前移動一步，停留在助行器前後腳中間，勿超過助行器，如圖十。



圖八 患肢抬高或彎曲
不要觸碰地面站立



圖九 移動助行器向前一步



圖十 健肢向前一步不超過助行器

五、注意事項

- (一)選擇合適的助行器，底部需附有橡皮墊以免滑倒。
- (二)行走前檢查助行器螺絲及橡皮墊是否穩固。
- (三)穿著適當長度的褲子及防滑合腳的鞋子。
- (四)維持地面乾燥，走道通暢無障礙物，以免滑倒或絆倒。
- (五)第一次下床使用助行器，需有醫療人員在旁協助指導。
- (六)行走前先站穩，步伐不宜太大。
- (七)漸進式增加助行器行走的活動量。

六、使用不當易發生的問題

(一)跌倒原因：

1. 步伐太大、太快、重心不穩、提著助行器行走。
2. 助行器螺絲鬆脫，橡皮墊脫落。
3. 褲子過長，鞋子大小不合，鞋底太滑。
4. 地面潮濕或太滑。
5. 身體虛弱。

(二)影響患肢復原(如內固定鬆脫、脫位、再骨折、畸形)原因：

1. 患肢不當的負重。
2. 跌倒。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康