

## 如何挑選及使用 4 輪助行車 (How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker)

當您可以用雙腿站立時，4 輪助行車可幫助您行走。如果您的醫療服務提供者說您不要走動或說您只能承受極輕的重量，則您**不能**使用此助行車。這些人應使用醫療服務提供者讓其使用的裝置。

您必須能學會使用手剎車，且雙手必須要有足夠力氣能夠按壓剎車。

4 輪助行車通常由座椅、袋子或籃子和手動操作的剎車構成（參見圖 1）。它們還可折疊，便於貯存或旅行攜帶。



圖 1

圖片由 redcross.ca 提供

### 挑選 4 輪助行車

(Choosing a 4 Wheeled Walker)

諮詢醫療服務提供者，了解最適合您的助行車類型。

挑選要點：

- 助行車框架和座椅能夠安全地支撐您的體重
- 可調節把手高度，座椅寬舒適度佳
- 坐下時雙腿能夠著地
- 助行車尺寸合適，能夠通過家中的門

如果您使用便攜式氧氣瓶，則請確認：

- 罐子尺寸合適，能夠裝入 4 輪助行車的籃子裡（鐵絲籃最好，因為更堅固）
- 您能够自行裝入和取出氧氣瓶

內部或外部是否有剎車系統。內剎車可能會增加助行車的重量，但在搬運助行車時，線纜被破壞的可能性較小。如果您乘飛機或巴士旅行，則建議挑選帶有內剎車的助行車。

## 如何調節助行車尺寸 (How to Make Your Walker Fit)

1. 當您要使用助行車時，先穿上您準備要穿的鞋。
2. 將助行車放在您的面前，靠近站立。
3. 站直，雙肩放鬆。
4. 將手臂垂於身體兩側，檢查把手是否處於您的手腕位置（參見圖 2）。根據需要調節助行車高度。
5. 您可以通過以下方式調節助行車高度：
  - 鬆開把手外側的球形柄，調高或調低高度。找到合適高度後，擰緊球形柄 或者
  - 如果您的助行車球形柄下方有螺釘，則先拆下螺釘，然後移動把手至合適高度。將螺釘放回原處，擰到球形柄中。
6. 當您將雙手放在把手上時，您的肘部應能微微彎曲。

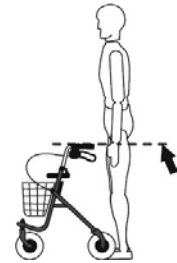
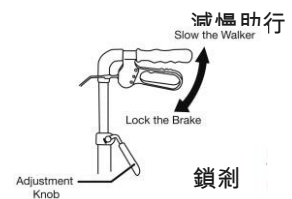


圖 2  
圖片由 redcross.ca 提供

## 行走 (Walking)

1. 站直，雙腿位於助行車後輪之間，且身體靠近助行車。
2. 將雙手放在把手上。
3. 保持平衡。
4. 小心按壓剎車手柄以打開剎車。
5. 走近助行車。
6. 要在斜坡上減緩助行車速度，可按壓或拉起剎車（參見圖 3）。
7. 如果您的助行車在平路上速度過快，請告知醫療服務提供者。行走時盡量將您的背部伸直。向前看，不要看您的雙腳。



調節球形 圖 3

圖片由 redcross.ca 提供

## 轉彎 (Turning)

1. 抓緊把手。
2. 邁步轉大彎時緩慢移動您的助行車。
3. 轉彎時，將雙腿放於車輪之間，邁小步，這樣便不用彎腿。

## 往椅子或床上坐

(Sitting on a chair or bed)

1. 靠近椅子。借助助行車向後走，直到您感覺到椅子挨著您的雙腿後側。
2. 鎖住剎車。
3. 向後伸手，將雙手放在椅子的扶手或座椅上。
4. 輕輕地把身體移到椅子上（參見圖 4）。
5. 根據需要向座椅後方移動。



圖 4

## 站立

(Standing)

1. 要離開座椅，將助行車放在您的面前。
2. 確保剎車處於鎖定狀態。
3. 移動身體，靠近椅子邊緣。
4. 按住椅子的扶手或座椅，然後微微向前傾。身體向上用力。
5. 將雙手放在扶手上。
6. 移步前身體保持平衡。

**注意：**確保椅子牢固，且不會太低。

## 坐上 4 輪助行車的座椅

(Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. 如果可以，將助行車靠在牆等固定物體上。
2. 鎖住剎車。
3. 轉身，站在助行車的前方。
4. 向後伸手，抓住扶手。
5. 緩慢坐下。

## 從座椅上起身

(Standing Up from the Seat)

1. 檢查剎車是否處於鎖定狀態。
2. 按住扶手，身體微微前傾。向上用力。
3. 保持平衡。

緩慢轉身，面向助行車。使用扶手支撐起身。

## 安全提示 (Safety Tips)

- 定期檢查剎車、球形柄和螺釘。
- 坐在椅子上時，不要移動助行車。
- 坐在椅子上時，不要打開助行車剎車。
- 起身或坐下時，不要靠在助行車上或拉動助行車。這可能會弄翻助行車。
- 務必穿防滑、有支撐作用的鞋。不要穿沒有後跟的涼鞋、木底鞋或拖鞋。
- 拿走鬆動的墊子和地毯、電線及電纜，以防止絆倒。
- 小心留意潮濕或凹凸不平的表面。如果您不得不在潮濕、結冰或凹凸不平的表面上行走，那麼請邁小步。在坡道或斜坡上應特別注意。
- 不要在樓梯或自動扶梯上使用 4 輪助行車。

如需每週 7 天每天 24 小時護理諮詢服務和一般健康信息，請撥打健康熱線 **(Health Link) 811**。

最後一次審查：21 十月 2020

來源：Allied Health（物理治療法），Alberta Health Services

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。