

## 如何使用柺杖 (How to Use Crutches)

### 請確認柺杖的合用性 (Make Sure the Crutches Fit)

1. 站直。
2. 將柺杖放在手臂下方。
3. 末端距離腳側 12 到 20 公分 ( 5 到 8 英吋 )。

如果柺杖墊頂端與腋窩之間的距離是 2 至 3 指寬，則柺杖長度適當。

當手臂在身側下垂時，手把應該在手腕位置。在往下壓手把時，手肘略微彎曲。

請記住：以手把支撐您的體重，而不是腋下的柺杖墊。

### 您的體重承受指令為： (Your weight bearing order is)



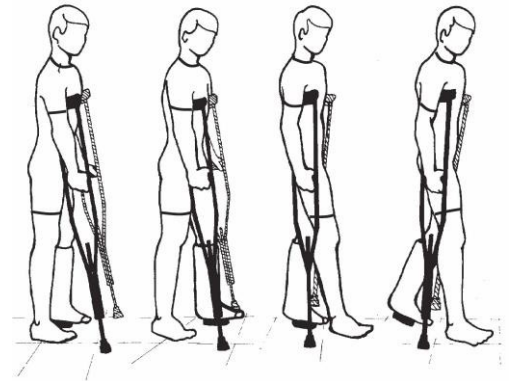
未承受體重	受傷的腿不承受體重。一直將受傷的腿維持在地面上方。
羽量級承受體重	腳趾能夠碰觸到地面，僅供平衡之用。受傷的腳不得承受任何體重。想像您的腳底下有一顆不能壓碎的蛋。
部分承受體重	受傷的腳能夠承受一半的體重。
依忍耐度承受體重	在疼痛或體力許可之下，受傷的腳可以承受大部分或全部的體重。
完全承受體重	受傷的腳可以承受全部的體重。

使用下一頁說明所示的方法。



## 行走 (Walking)

1. 將柺杖往前放在雙腳的二側，以取得最佳的平衡。
2. 將二枝柺杖同時往前移。
3. 將受傷的腿往前移到柺杖之間。
4. 輕輕地將柺杖壓緊肋骨。用雙手支撐體重，並維持手肘的平直。
5. 將未受傷（健康）的腿移到柺杖前面或柺杖之間，以取得更好的平衡。

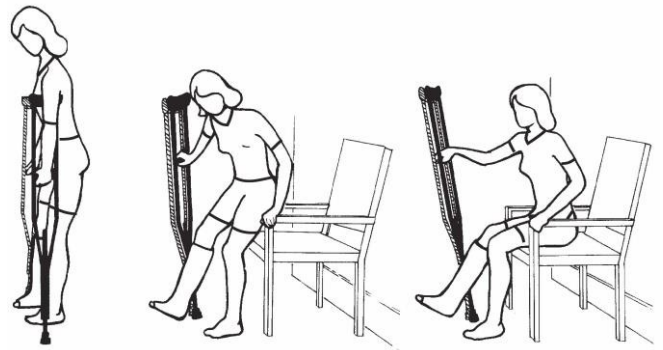


重複這些步驟繼續行走：柺杖、受傷的腿、健康的腿。

備註：請勿倚靠在柺杖頂端

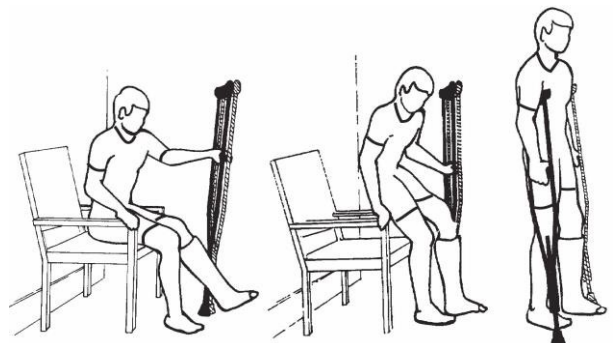
## 坐下 (Sitting)

1. 往後退，直到健康的腿背碰觸到椅子的前端為止。保持受傷的腿位於前端
2. 用健康的腿支撐體重，從腋下取出柺杖。移動 1 支柺杖，並用 1 手握住二枝柺杖的手把處。
3. 身體往前傾並彎曲健康的膝蓋。以另一隻手握著椅子的扶手（或椅子的座位）。
4. 慢慢坐下。把柺杖放在椅子旁邊。



## 站立 (Standing)

1. 在嘗試起身站立之前，請確定椅子的穩定性。
2. 身體往前移到椅子的邊緣，將健康的腳平放在地板上。將受傷的腳往前滑，並依照體重承受指令。
3. 用一手握住二枝柺杖的手把處。以另一隻手握著椅子的扶手（或椅子的座位）。
4. 以健康的腿支撐體重，起身站立。在取得平衡之後，把柺杖放到腋下。

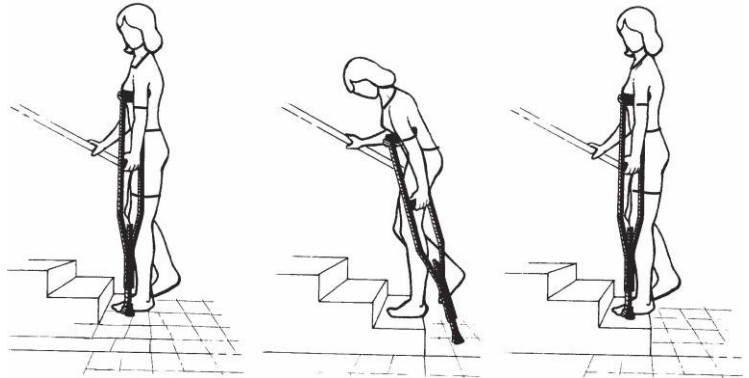


## 台階與樓梯 (Steps and Stairs)

- 握住扶手（若有）。將二枝拐杖放在扶欄另一邊的腋下（或如下圖握持），二枝拐杖當一枝使用。
- 以另一隻空的手握住扶欄，並站在靠近扶欄處。
- 在沒有扶欄的階梯上：依照上下階梯的指示，不過拐杖還是要分別放在兩邊的腋下（如同正常行走一樣）。

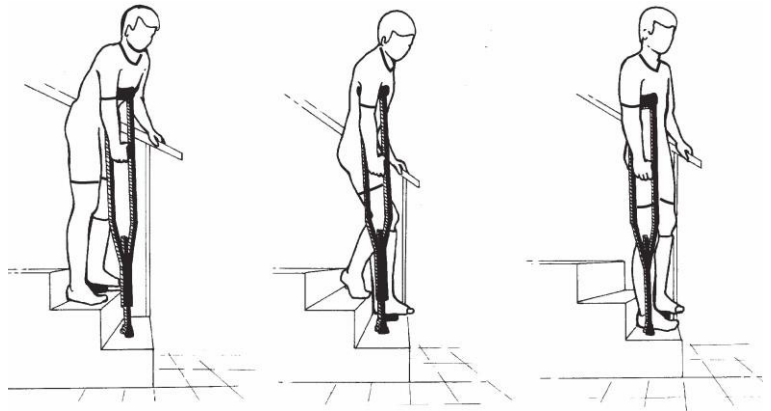
### 上樓梯 (Going Up Stairs)

1. 靠近底部階梯站立。
2. 先抬高健康的腿。
3. 身體往前傾，用健康的腿承受體重。
4. 將受傷的腿與拐杖抬高。
5. 一次上一階。如果有人協助您，請他們站在您的後面與側邊。



### 下樓梯 (Going Down Stairs)

1. 靠近第一個階梯的邊緣站立。
2. 手沿著扶欄往下。
3. 將拐杖放到下一階，然後再將受傷的腿往下放。
4. 用健康的腿往下踩。
5. 一次下一階。如果有人協助您，請他們站在您的前面與側邊。



### 使用一枝拐杖 (Using One Crutch)

以與受傷的腿相反的那隻手使用拐杖。這可以提供更好的支撐，並協助您以較正常的移動方式走路。

### 使用 4 點步法 (Using a 4-Point Gait-Style)

只有治療師已經示範過後，才能使用此方法。示範的方式會是部分身體承重或是依忍耐度承重。

依照這些步驟行走：

1. 將右拐杖往前移。
2. 將左腿往前移到與右拐杖齊平。
3. 將左拐杖往前移。
4. 將右腿往前移到與左拐杖齊平。

重複這些步驟繼續行走。

備註：如果您從左拐杖開始，上述的順序需反向。

依照拐杖行走的相同指示：

- 坐下
- 起身站立
- 上下樓梯

---

### 安全提示 (Safety Tips)

---

- 請確定您的拐杖有橡膠末端、肩膀襯墊與扶手。這些部分應定期檢查、維持良好的狀態，並依需要進行更換。
- 正確地使用拐杖是很重要的。如果腋下覺得麻木或刺痛，可能是未依照示範的方式正確使用拐杖。
- 除非醫師許可，請勿以受傷的腿站立。請務必遵循醫師關於傷腿之承重狀態的指令。
- 請務必穿著支撐力良好的鞋子或光腳，不要穿拖鞋。
- 請使用腰包或背包做為錢包。
- 請留意濕滑的表面。如果必須走在濕滑的表面，請以小步前進。
- 行走於不平的地面時，請小心。如有需要，請尋求協助。
- 移除鬆垮的門墊與地毯、電線與纜線，這些可能造成跌倒或滑倒。

醫師或物理治療師會告訴您停止使用拐杖的時間。

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。