

如何使用助行架 (How to Use a Walker)

調整助行架 (Fitting a Walker)

1. 穿上適合使用助行架行走的鞋子。
2. 挺直站立。
3. 將助行架置於您身體兩側靠前的位置。
4. 將兩手放在助行架的扶手上。
當手臂垂於身側時，手肘微彎，扶手應與手腕齊高。
如果扶手未與手腕齊高，請調整助行架的高度。



體重負重說明： (Your weight bearing order is:)

	不負重	患腿不能負擔任何體重。保持患腿抬離地面。
	輕負重	可以用腳趾點地來維持平衡。患腿不能承受任何重量。想像您的腳底下有一顆蛋而您不想踩碎它。
	部分負重	可以將一半的體重分擔到患腿上。
	可忍耐負重	可以將大部分甚至全部體重分擔到患腿上，能忍耐即可。
	全負重	可以讓患腿負擔全部體重。

使用方法請參見下一頁說明。



行走

(Walking)

1. 將助行架放在您的正前方，小部分靠後置於身體兩側。
2. 將助行架往前移動一步的距離。讓助行架的 4 腳著地。
3. 雙臂向下支撐助行架向前邁出患腿。
4. 邁出好腿，與肌力較弱/患腿齊平或略微超過肌力較弱/患腿。
5. 您和助行架的正面保持至少 15 至 20 公分 (6 至 8 英吋) 的距離。
6. 重複這些步驟繼續行走：助行架、患腿、好腿。



坐下/站立

(Sitting/Standing)

1. 將助行架拉近身邊，背對椅子站好。
2. 用好腿的後部抵靠椅子。
3. 略微向前滑動患腿。
4. 將雙手放在椅子的扶手或座位上。
5. 慢慢向下坐到椅子上。
6. 如需要，坐在椅子上往後移。
7. 逆轉程式站立。

注意：請勿坐在不穩或極低的椅子上。



上下台階

(Curb Step with a Walker)

1. 盡可能地靠近台階。
2. 平衡站穩後，抬起助行架放到台階上。
3. 先將好腿邁上台階。
4. 再邁患腿。
5. 若要下台階，先將助行架放到下一階。往前邁出患腿放在下一台階上，再邁出好腿放到下一台階。

注意：上下台階時，請勿使用助行架一次跨越多級台階。

安全提示 (Safety Tips)

- 一定要穿著有支撐力的鞋子，不要穿拖鞋。
- 確定助行架的橡膠頂端沒有磨損。必要時進行更換。
- 行走時，請勿將助行架放在前面過遠的地方，距離您不超過一步遠為宜。
- 行走時，請勿太過進入助行架。這會導致您失去平衡。
- 起身或坐下時，請勿倚靠或拉扯助行架。這可能導致助行架傾翻。
- 小心濕滑地面。如果必須要在濕滑的地面上行走，請小步前進。
- 移開鬆垮的門墊與地毯、電線和電纜。這些東西可能造成您跌倒或滑倒。
- 請勿在樓梯上使用助行架。

醫師或理療師會告知您何時停止使用助行架。

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。