如何挑选及使用 4 轮助行车
(How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker)

当您双腿可以站立时，4 轮助行车可帮助您行走。如果您的医疗服务提供者让您不要走动或只能承受极轻的重量，则您不能使用此助行车。这些人应使用医疗服务提供者让其使用的装置。

您需要学会使用手刹车，且双手需要足够有力才能按压刹车。

4 轮助行车通常由座椅、袋子或篮子和手动操作的刹车构成（参见图 1）。它们还可折叠，便于贮存或旅行携带。

图 1
图片由 redcross.ca 提供

挑选 4 轮助行车
(Choosing a 4 Wheeled Walker)

咨询医疗服务提供者，了解最适合您的助行车类型。

挑选要点：

- 助行车框架和座椅能够安全地支撑您的体重
- 可调节把手高度 座椅足够宽，舒适度佳
- 坐下时双腿能够着地
- 助行车尺寸合适，能够通过家中的门

如果您使用便携式氧气瓶，则请确认：

- 罐子尺寸合适，能够装入 4 轮助行车的篮子里（铁丝篮更坚固，因此最佳）
- 您可以自行装入和取出氧气瓶

内部或外部是否有刹车系统。内刹车可能会增加助行车的重量，但在运输助行车时，线缆被破坏的可能性更小。如果您乘飞机或巴士旅行，则建议挑选带有内刹车的助行车。

如何调节助行车尺寸
(How to Make Your Walker Fit)

1. 使用助行车时，穿上您要穿的鞋。
2. 将助行车放在您的面前，靠近站立。
3. 站直，双肩放松。
4. 将手臂垂于身体两侧，检查把手是否处于您的手腕位置（参见图 2）。根据需要调节助行车高度。
5. 您可以通过以下方式调节助行车高度：
   - 松开把手外侧的球形柄，调高或调低高度。找到合适高度后，拧紧球形柄 或者
   - 如果您的助行车球形柄下方有螺钉，则先拆下螺钉，然后移动把手至合适高度。将螺钉放回原处，拧到球形柄中。
6. 当您将双手放在把手上时，您的肘部应能微微弯曲。

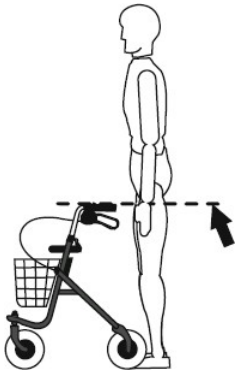

图 2
图片由 redcross.ca 提供

行走
(Walking)

1. 站直，双腿位于助行车后轮之间，且身体靠近助行车。
2. 将双手放在把手上
3. 保持平衡。
4. 小心按压刹车手柄以打开刹车。
5. 走近助行车。
6. 要在斜坡上减缓助行车速度，可按压或拉起刹车（参见图 3）。
7. 如果您的助行车在平路上速度过快，请告知医疗服务提供者。

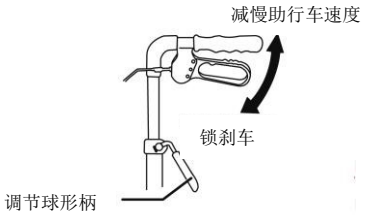

图 3
图片由 redcross.ca 提供

行走时尽量将您的背部伸直。向前看，不要看您的双脚。

转弯
(Turning)

1. 抓紧把手。
2. 迈步转大弯时缓慢移动您的助行车。
3. 转弯时，将双腿放于车轮之间，迈小步，这样便不用弯腿。

往椅子或床上坐
(Sitting on a chair or bed)

1. 靠近椅子。借助助行车向后走，直到您感觉到椅子挨着您的双腿后侧。
2. 锁住刹车。
3. 向后伸手，将双手放在椅子的扶手或座椅上。
4. 轻轻地把身体移到椅子上（参见图 4）。
5. 根据需要向座椅后方移动。

图 4

站立
(Standing)

1. 要离开座椅，将助行车放在您的面前。
2. 确保刹车处于锁定状态。
3. 移动身体，靠近椅子边缘。
4. 按住椅子的扶手或座椅，然后微微向前倾。身体向上用力。
5. 将双手放在扶手上。
6. 移步前身体保持平衡。

注意：确保椅子牢固，且不会太低。

坐上 4 轮助行车的座椅
(Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. 如果可以，将助行车靠在墙等固定物体上。
2. 锁住刹车。
3. 转身，站在助行车的前方。
4. 向后伸手，抓住扶手。
5. 缓慢坐下。

从座椅上起身
(Standing Up from the Seat)

1. 检查刹车是否处于锁定状态。
2. 按住扶手，身体微微前倾。向上用力。
3. 保持平衡。

缓慢转身，面向助行车。使用扶手支撑起身。

安全提示
(Safety Tips)

- 定期检查刹车、球形柄和螺钉。
- 坐在椅子上时，不要移动助行车。
- 坐在椅子上时，不要打开助行车刹车。
- 起身或坐下时，不要靠在助行车上或拉动助行车。这可能会弄翻助行车。
- 务必穿防滑、有支撑作用的鞋。不要穿没有后跟的凉鞋、木底鞋或拖鞋。
- 拿走松动的垫子和地毯、电线及电缆，以防止绊倒。
- 小心留意潮湿或凹凸不平的表面。如果您不得不在潮湿、结冰或凹凸不平的表面上行走，那么请迈小步。在坡道或斜坡上应特别注意。
- 不要在楼梯或自动扶梯上使用 4 轮助行车。

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

最后更新时间：4 九月 2018
来源：Allied Health（物理疗法），Alberta Health Services

此内容可能更新，恕不另行通知。

此材料仅供参考之用。不应代替医嘱、指导和/或治疗使用。如果您有任何问题，请咨询您的医生或合适的医疗服务提供者。