

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）
- 您能夠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。

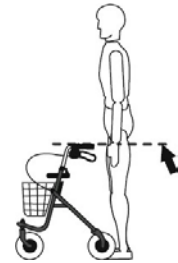
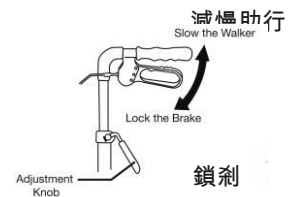


圖 2
圖片由 redcross.ca 提供

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**。

最後更新時間：21 十月 2020

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

此內容可能更新，恕不另行通知。

此材料僅供參考之用。不應代替醫囑、指導和/或治療使用。如果您有任何問題，請諮詢您的醫生或合適的醫療服務提供者。