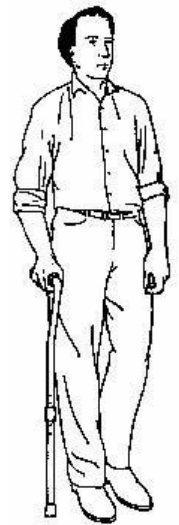


## 如何使用手杖 (How to Use a Cane)

手杖用於平衡身體或者幫助您以肌力較弱（酸痛）的腿負擔大部分或全部體重。

### 使用手杖時如何做準備 (How to Fit Yourself for a Cane)

1. 穿上適合使用手杖行走的鞋子。
2. 挺直站立並放鬆肩膀。
3. 用健側的手持握手杖。
4. 將手杖置於肌力較強的腿側約 10 公分（4 英吋）左右。將體重均勻分配到兩腳與手杖上。
5. 放鬆握持手杖的手，讓手肘略微彎曲。當手臂在身側自然下垂時，手杖手柄應與手腕齊平。



如果您使用的是可調節的手杖，請旋開鎖環（若有）。然後按下按鈕，滑動杖管調節到最適合您的位置。確定按鈕完全卡入孔洞，調節完成後旋緊鎖環（若有）。

注意：木質手杖必須用鋸子切到適合的長度。確定橡皮觸地腳牢固地套在木質手杖末端。

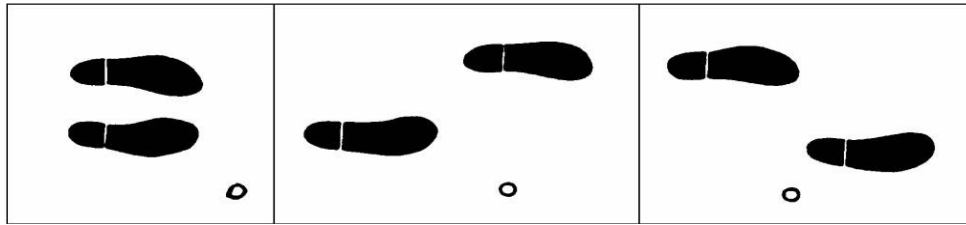
### 行走 (Walking)

1. 持手杖站穩，手杖距離肌力較強的腿側約 10 公分（4 英吋）。
2. 將體重轉移到肌力較強的腿上，移動手杖到您前方 10 公分（4 英吋）處。
3. 向前移動肌力較弱的腿至與手杖齊平。
4. 將體重轉移到肌力較弱的腿與手杖上。現在移動肌力較強的腿至手杖前方。
5. 將手杖往前移，然後將肌力較弱的腿往前移到與手杖齊平。

重複這些步驟。記住保持良好的姿勢——挺腰收腹。

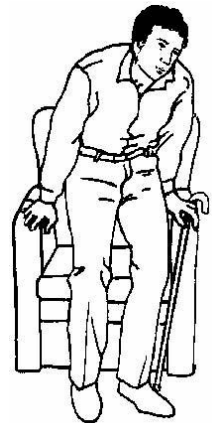


向前移動手杖 — 向前移動肌力較弱的腿 — 向前移動肌力較強的腿。



## 坐下 (Sitting)

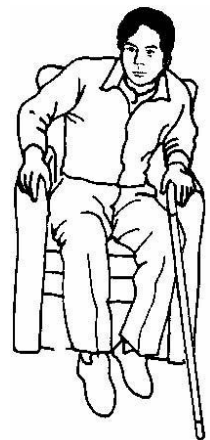
1. 坐下之前，移動身體，使腿後面碰到椅子邊緣站好。
2. 往前滑動肌力較弱的腿
3. 將手杖放置一旁；靠在椅子邊上，然後兩手往後抓住椅子的扶手或座位。
4. 慢慢向下坐到椅子上。
5. 如需要，往後移動身體，坐得更深些。



## 站起

(Standing)

1. 若要從椅子上起身，將手杖放在扶手末端或直接握在手上。
2. 移動身體，靠近椅子邊緣。
3. 將肌力較弱的腿腳略微往前移。
4. 向下支撐在椅子扶手或座位上，身體略微往前傾；然後用肌力較強的腿支撐站起。
5. 穩住身體。將手杖頂端移到肌力較強的腿側 (約 10 公分/4 英吋)。



按上述方法行走。

注意：盡量不要使用不穩或極低的椅子。

## 上下台階/樓梯

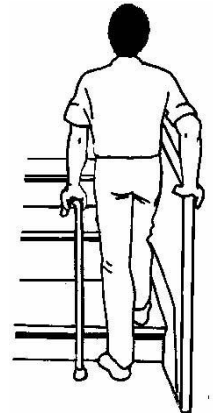
### (Steps/Stairs)

使用階梯上的安全扶手（若有）。然後用另一隻手持握手杖。

### 上樓梯

#### (Going Up Stairs)

1. 靠近底部台階站立。
2. 如有安全扶手，一手握住安全扶手，一手撐住手杖。
3. 先抬肌力較強的腿。將體重平均分擔到手杖、扶手與肌力較弱的腿上。
4. 將手杖與肌力較弱的腿抬上第一級台階。利用扶手幫助您上樓。

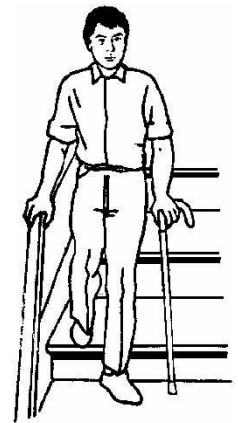


重複這些動作，一級級上樓。

### 下樓梯

#### (Going Down Stairs)

1. 靠近第一級台階邊緣站立。
2. 如有安全扶手，一手握住安全扶手，一手撐住手杖。
3. 向下移動手杖與肌力較弱的腿，落至下一級台階。
4. 移動肌力較強的腿落至同一台階。



重複這些動作，一級級下樓。

## 安全提示

### (Safety Tips)

- 一定要穿具有支撐力的防滑鞋子。不要穿著無後跟的涼鞋、木底鞋或拖鞋。
- 確定手杖觸地腳完好（例如沒有龜裂或破損）且磨損均勻。
- 如果在冬天使用，請在手杖觸地腳套上碎冰錐。記得在冰天雪地的戶外將碎冰錐彈下，回到室內時將碎冰錐彈上收起。
- 小心濕滑或不平的路面。如果必須在濕滑或不平的路面走動，請小步前進。
- 移除鬆垮的門墊與地毯、電線與電纜。這些東西可能導致您跌倒或滑倒。

如果您在腿部接受手術後開始使用手杖，醫師或物理治療師會告知您何時停止使用手杖。

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：4 九月 2018

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。