

## 如何使用助行架 (How to Use a Walker)

### 调整助行架 (Fitting a Walker)

1. 穿上适合使用助行架行走的鞋子。
2. 挺直站立。
3. 将助行架放在您身体两侧靠前的位置。
4. 将双手放在助行架的扶手上。  
当手臂垂于身侧时，手肘微弯，扶手应与手腕齐高。  
如果扶手未与手腕齐高，请调整助行架的高度。



### 体重负重说明： (Your weight bearing order is:)

不负重	患腿不能负担任何体重。保持患腿抬离地面。
轻负重	可以用脚趾点地来维持平衡。患腿不能承受任何重量。想象您的脚下有颗鸡蛋而您不想踩碎它。
部分负重	可以将一半的体重分担到患腿上。
可忍耐负重	可以将大部分甚至全部体重分担到患腿上，能忍耐即可。
全负重	可以让患腿负担全部体重。

使用方法请参见下一页说明。

## 行走

(Walking)

1. 将助行架放在您的正前方，小部分靠后置于身体两侧。
2. 将助行架向前移动一步的距离。让助行架的 4 脚着地。
3. 双臂向下支撑助行架向前迈出患腿。
4. 迈出好腿，与肌力较弱/患腿齐平或略微超过肌力较弱/患腿。
5. 您和助行架的正面保持至少 15 至 20 公分（6 至 8 英寸）的距离。
6. 重复这些步骤继续行走：助行架、患腿、好腿。



## 坐下/站立

(Sitting/Standing)

1. 将助行架拉近身边，背对椅子站好。
2. 用好腿的后部抵靠椅子。
3. 略微向前滑动患腿。
4. 将双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，坐在椅子上往后移。
7. 逆转程序站立。



**注意：**请勿坐在不稳或极低的椅子上。

## 上下台阶

(Curb Step with a Walker)

1. 尽可能地靠近台阶。
2. 平衡站稳后，抬起助行架放到台阶上。
3. 先将好腿迈上台阶。
4. 再迈患腿。
5. 若要下台阶，先将助行架放到下一阶。向前迈出患腿放在下一台阶上，再迈出好腿到下一台阶。

**注意：**上下台阶时，请勿使用助行架一次跨越多级台阶。

## 安全提示

### (Safety Tips)

- 一定要穿着有支撑力的鞋子，不要穿拖鞋。
- 确定助行架的橡胶端头没有磨损。必要时进行替换。
- 行走时，请勿将助行架放在前面过远的地方，距离您不超过一步远为宜。
- 行走时，请勿太过进入助行架。这会导致您失去平衡。
- 起身或坐下时，不要依靠或拉扯助行架。这可能导致助行架倾翻。
- 小心地面湿滑。如果必须要在湿滑的地面上行走，请小步前进。
- 移开松垮的垫子和地毯、电线和电缆。这些东西可能造成您跌倒或滑倒。
- 请勿在楼梯上使用助行架。

**您的医生或理疗师会告知您何时停止使用助行架。**

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。