



衛教編號 ORTH-012

2012.08.31 訂定
2023.06.25(3 修)
2022.12.12(4 審)

助行器的使用方法



全人智慧醫療典範
愛心品質創新當責

經骨科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、正確的助行器高度及注意事項：

(一)檢查助行器收放鈕及高度調整鈕是否卡緊，如圖

一。

(二)站立時助行器把手高度與腰同高，且肘關節彎曲

25-30 度為助行器最合適的高度，如圖二。

(三)使用助行器時步伐每一步的距離都要一樣注視

前方，不可跳躍，以達平衡感。

(四)使用助行器行走時，因受傷的腳下垂，可能會腫

脹呈現紫紅色充血，這是正常的；因此上床時

可使用軟枕將受傷的腳抬高，可減輕腫脹。



圖一 助行器調整鈕

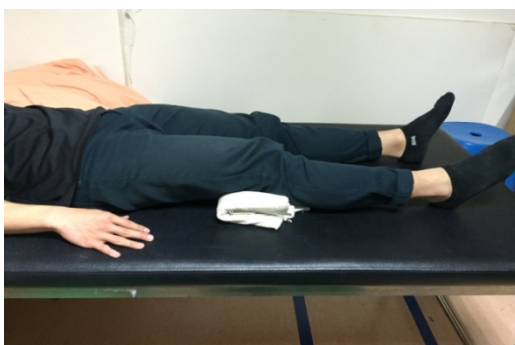


圖二 助行器正確高度

二、使用助行器前的準備：

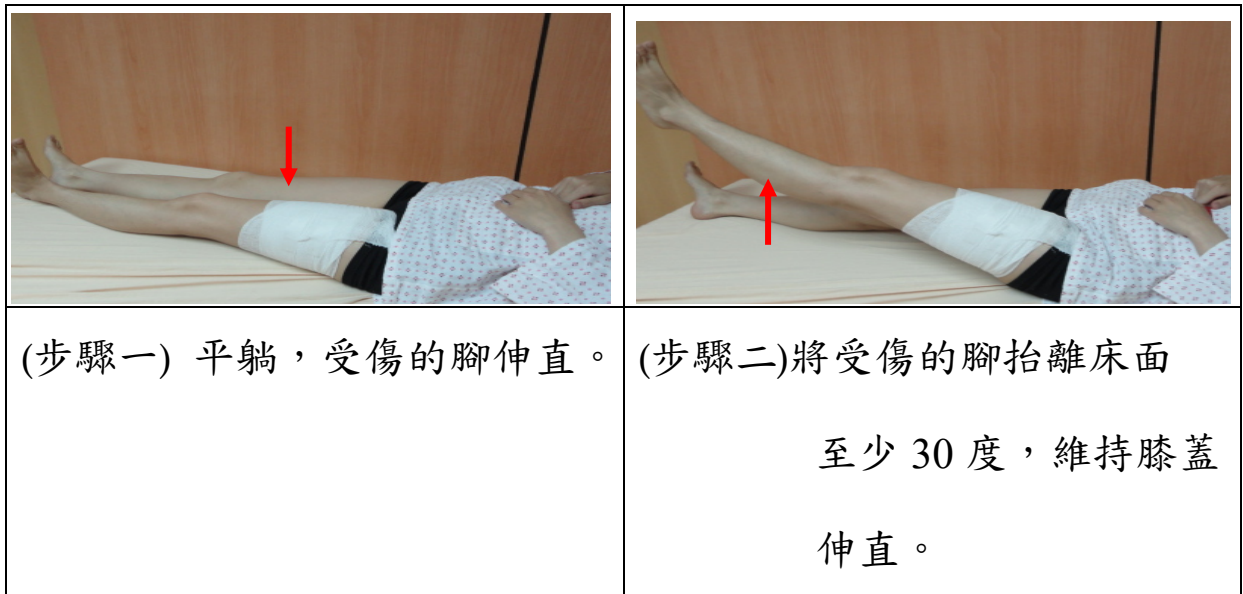
(一)腿部肌力運動：

- 1.股四頭肌運動：平躺，受傷的腳伸直，膝蓋往下壓維持 5-10 秒，每日執行至少 3 回，每回 20 分鐘，持續到術後 6-8 週，如圖三。



圖三股四頭肌運動

2.直膝抬腿運動：平躺，受傷的腳伸直，抬離床面至少 30 度，維持膝蓋伸直，5-10 秒後慢慢放下，每個動作 10 下，每日執行至少 3 回，每回 20 分鐘，持續到術後 6-8 週，如圖四。



圖四直膝抬腿運動

(二)保持地面乾燥且無雜物，如電線、椅子。

(三)應穿上安全止滑的平底鞋，以免跌倒。

(四)褲子不宜過於寬鬆或過長，以免絆倒。

三、使用步驟：

身體重量放在助行器及健肢→將助行器抬起或向前移動約 25-30 公分→患肢前進，步伐勿過大，且不超出助行器以免重心不穩→再握住助行器以雙手支撐身體→健肢再向前邁進一大步，如圖五。



圖五 助行器行走方法

四、結論

使用助行器下床活動時，應先穿上止滑的平底鞋並採漸進式活動，打開助行器要確認卡榫鈕是否卡緊，助行器須與腰部同高且肘關節彎曲約 25-30 度。行走時，每一步的距離都要一樣，以免活動時重心不穩。

五、參考資料：

袁素娟(2021).肌肉骨骼系統疾病之護理.於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*(八版，535-568 頁).華杏。

林心怡、王宜鈴、李思璇、蔡心惠、洪誼婷(2022).提升護理人員執行骨科下肢術後病人復健護理指導之完整性.*長庚護理*，33(1)，71-84。

[https://doi.org/10.6386/CGN.202203_33\(1\).0007](https://doi.org/10.6386/CGN.202203_33(1).0007)

Hoening,H.,&Cary, M. (2022, June 23). *Geriatric*

Rehabilitation Interventions. UpToDate.

https://www.uptodate.com/contents/geriatric-rehabilitation-interventions?search=Walker&source=search_result&selectedTitle=1~138&usage_type=default&display_rank=1

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 使用助行器前，應確認助行器高度與腰部同高。

是 否 不知道

2. 使用助行器前，手持助行器時手肘關節彎曲 30 度為準。

是 否 不知道

3. 使用助行器時，重心應放在患肢。

是 否 不知道

4. 使用助行器下床前，應確認地面乾燥。

是 否 不知道

5. 使用助行器下床，應穿著包腳且安全止滑的平底鞋。

是 否 不知道