

## O-12拐杖使用之護理指導

### 一、如何選擇拐杖長度？

1. 站立時末端放置於腳尖前十公分，再向外十公分，拐杖頂端與腋窩間留有二橫指寬的距離。
2. 身高減去40公分。
3. 手把高度調整至手肘，向內彎曲25~30度。

拐杖腋橫把應與腋窩  
保持兩指之距離

手肘彎曲25~30°

手腕背屈



### 二、拐杖使用法：

1. 四點式步態：  
右側拐杖→左腳→左側拐杖→右腳。
2. 三點式步態：  
兩側拐杖→患肢→健肢前進。
3. 兩點式步態：  
右側拐杖與左腳同時向前→左側拐杖與右腳再向前。
4. 上下樓梯時：  
上樓時健肢先上，患肢與拐杖齊上；下樓時患肢與拐杖先下，健肢再下。

### 三、使用拐杖時注意事項：

- (一)保持身體平衡，把拐杖尖端置於腳旁15公分處。
- (二)把身體的重量平均置於兩手上，手肘彎曲25~30°，並將患肢膝蓋彎曲。
- (三)使用拐杖時，須注意拐杖橫把應與腋窩保持2指寬的距離，因腋下的神經血管多，易導致臂神經叢麻痺。