



## 骨科手術後病人助行器使用方法之護理指導

### 一、助行器使用時機

您在手術後須使用助行器行(圖一)走約1~3個月，由主治醫師診視後決定可下床時機，醫師會依照您的病況囑咐理想之使用時間，所以出院前請您準備好助行器，並加以練習。

### 二、助行器的使用步驟

- (一) 先將助行器展開，要聽到「卡」一聲，確定卡榫固定才能使用。
- (二) 調整助行器高度，需與髌骨或股骨大轉子對齊。
- (三) 站立時手握扶把，手腕背曲，手肘彎曲 25~30 度。
- (四) 提起助行器，向前移動 25~30 公分，同時邁出患肢(圖三)，再移動健肢前進。
- (五) 如下肢一側切除，或僅一側能負重時，同樣將助行器向前移 25~30 公分，雙手抓握助行器，以雙手分攤身體重量，下壓助行器，以健側支撐身體邁向一大步(圖四)。



(圖一)



(圖二)



(圖三)



(圖四)

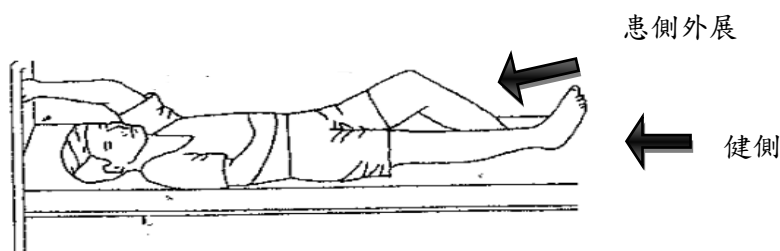
### 二、使用助行器之注意事項

- (一) 活動前檢查地面有無潮濕，勿堆放雜物，以免跌倒。
- (二) 行走時應抬起助行器，勿拖滑助行器。
- (三) 下床後站立無礙，未感到頭暈或不適時，先練習扶住助行器原地踏+



步，開始練習行走。

- (四) 站立或行走時，將重力集中在雙手處，前進將雙手下壓。
- (五) 第一次下床時須有醫護人員或家屬陪伴以策安全。
- (六) 行走時**應穿膠底鞋(防滑鞋)勿穿拖鞋**，以防跌倒。
- (七) 下床行走初期可能會感到肌肉酸痛或有抽筋現象，可以按摩減輕不適並注意保暖。
- (八) 下床時必須支托患肢保持外展，以健側勾住患側下床(圖五)。
- (九) 站立或行走時腳趾應外展30~45度。
- (十) 活動時，務必採**漸進式**，以時間短、次數多為原則。



(圖五)

### 三、參考資料

袁素娟 (2018)·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** (七版，538-540頁)·華杏。

鄧崇勵、李素貞、袁光霞、吳依蘋 (2019)·肌肉骨骼系統病人之護理·於周慧珣總編輯，**內外科護理技術** (九版，477-488頁)·華杏。