



柺杖正確使用法

一、正確使用柺杖目的

可避免產生臂神經叢受損及二度傷害，使下肢受傷或手術的人於行走時避免受傷，或避免手術的肢體完全或部分負荷身體的重量。

二、正確選擇柺杖

- (一)良好的材質，輕且牢固，一般較多使用鋁質或木質。
- (二)柺杖上方有橡皮襯墊，下端有橡皮頭。

三、柺杖的長度

- (一)從腋窩下2~3指(約5公分)至腳跟，再加5公分。
- (二)身高減去16吋(約40公分)。

四、柺杖步行前的準備

- (一)大腿肌肉(股四頭肌)收縮運動，如立正姿勢。先練習正確地平衡站立及抬頭挺胸縮腹。
- (二)上臂肌肉運動，如握砂袋、雙手互壓抗壓力運動、在床上用手支撐身體抬臀部。先練習手臂運動如舉重或兩手撐起上身，以加強手臂肌肉的力量。

五、使用柺杖的方法

- (一)行走時：當站立時柺杖頂端與腋窩間留兩橫指之距離且柺杖末端放置於腳尖前10公分向外側10公分，且手把高度應調整至手肘彎曲25~30度為準。使用柺杖行走的步態有五種，依個人情況不同來選擇：

1.四點法：左拐杖→右腳→右拐杖→左腳，此種方式較安全穩定。

2.三點法：雙側拐杖與患肢一同向前→健肢再向前。用於患肢稍微可以負重或完全無法負重時，適用於一腿無法支撐體重的人但手臂和上身和另一腿正常。(如圖一、二、三)



圖一 雙拐杖一齊向前



圖二 跨出患肢腿



圖三 雙手用力撐起身體，健肢向前



- 3.二點法：左柺杖與右腳一致→右柺杖與左腳一致。適用於無法以腿部支稱身體重量、但肌肉協調好與手臂力量強的人，任何時候只有兩點支撐體重。
- 4.搖擺法：雙側柺杖同時前進→雙腿再一起擺盪向前。快速通過時使用，適用於下肢麻痺之人。
- 5.三角架法：右柺杖→左柺杖→雙腿，用於下肢麻痺者。

(二) 站立及坐下

1. 站立：柺杖置於患側，用另一手支持椅子扶手撐起身體。
2. 坐下：柺杖置於健側，用另一手支持椅子扶手讓身體緩慢坐下。

(三) 上下樓梯

1. 下樓梯：患肢先下，將重量置於健肢→雙手分別支撐柺杖→柺杖與患肢先下一階→健肢再往下移動。
2. 上樓梯：健肢先上，雙手分別支撐柺杖→健肢先上一階→將重量置於健肢→柺杖及患肢再往上移動。

六、注意事項

- (一) 柺杖不能太長，若壓迫腋下會引起臂神經叢受損或手麻痺；太短則容易滑倒。
- (二) 扶手高度以手肘能彎曲30度為宜，柺杖與腋窩保持2~3指距離。
- (三) 柺杖置於患者足跟外側15公分處。
- (四) 使用柺杖時，身體之重量應在手掌而非腋下，不可將身體壓在柺杖上休息。
- (五) 穿著合適的鞋子，不可只穿襪子，不穿高跟鞋或易滑倒的鞋子。
- (六) 給予安全之環境，避免因電線、椅子、地板太滑而跌倒。
- (七) 當病人練習行走時，陪伴者應站在病人背後患肢側邊，以能隨時扶持病人。

參考資料

袁淑娟(2009)．骨骼肌肉系統疾病之護理．於劉雪娥編著，*成人內外科護理*(四版下冊，498-502頁)．台北：華杏。