



## 骨科手術後病人助行器使用方法之護理指導

您在手術後須使用助行器行走約一至三個月，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。

### 一、助行器的選擇：

當您站立手握助行器把手，手肘彎曲可呈 25 至 30 度即是合適您的高度，如此走路時才能方便使力。

### 二、使用助行器之注意事項：

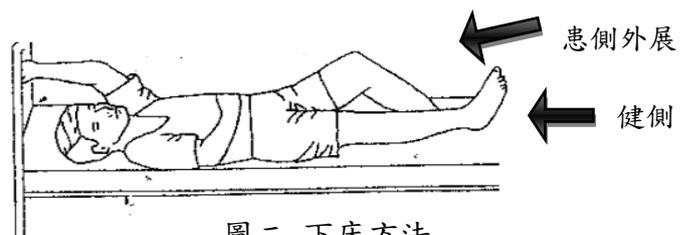
- (一)保持地面清潔乾燥，勿置堆放雜物，以免滑倒。
- (二)行走時應抬起助行器，勿拖滑助行器。
- (三)站立或行走時，施力部位如圖一箭頭指示。



圖一 助行器

### 三、使用助行器行走之方法：

- (一)由主治醫師診視後，決定可下床時機，下床時必須支托患肢保持外展，以健側勾住患側下床如圖二。



圖二 下床方法

- (二)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，然後開始練習行走，行走時注意事項如下：

- 1.第一次下床時須有醫護人員或家屬陪伴以策安全。
- 2.行走時，應穿膠底鞋(防滑鞋)，以防跌倒。



3.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。

4.站立或行走時腳趾應外展30~45度。

5.活動時，務必採漸進法，以時間短、次數多為原則。

#### 四、使用助行器行走之步驟與注意事項：

(一)站立平穩，將助行器向前移半步(熟練後可增加步幅)如圖三。

(二)把全身的重量移到助行器上，再把患肢移向助行器如圖四。

(三)最後緩緩將健肢拉至患肢旁如圖五。

(四)重複(一)~(三)之步驟。



圖三 助行器向前 25~30 公分



圖四 跨出手術腿



圖五 雙手用力撐起身體，健肢向前

#### 參考資料

劉向援(2007)·手術全期護理之原則·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理*(四版，237-332頁)·台北：華杏。