

柺杖正確使用法

一、正確使用柺杖目的

- (一) 幫助下肢受傷或接受下肢手術後的病人於行走時避免傷害。
- (二) 負荷患肢全部的重量或分擔患肢部分的重量。
- (三) 可避免產生臂神經叢受損及二度傷害。

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，如手抓握器、雙手互壓抗壓力運動、在床上用手支撐身體抬高臀部。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。

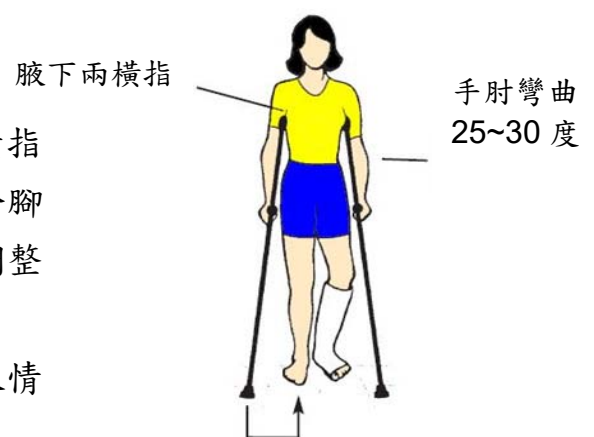
五、使用柺杖的方法

(一) 行走時—

當站立時柺杖頂端與腋窩間留兩橫指（約3公分）之距離，且柺杖末端放置於腳尖前10公分向外側10公分，手把高度應調整至手肘彎曲25~30度為準（圖一）。

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：左柺杖→右腳→右柺杖→左腳，此種方式較安全穩定。
2. 三點法：雙側柺杖與患肢一同向前→健肢再向前。適用於患肢稍微可以負重



圖一 柺杖末端放置於腳尖前10公分向外側10公分

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（圖二、三、四）。



圖二 兩側拐杖一齊向前



圖三 跨出患肢腿



圖四 雙手用力撐起身體，健肢向前

3. 二點法：左拐杖與右腳一致→右拐杖與左腳一致。適用於無法以腿部支撐身體重量、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：雙側拐杖同時前進→雙腿再一起擺盪向前。適用於下肢麻痺之人，快速通過時使用。
5. 三角架法：右拐杖→左拐杖→雙腿，適用於下肢麻痺者。

(二) 站立及坐下一 (圖五)

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



圖五 站立及坐下

(三) 上下樓梯一 (圖六)

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



圖六 上下樓梯

六、注意事項

- (一) 拐杖不能太長，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。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330



- (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，不可將身體長時間壓在柺杖上休息。
- (五) 穿著大小合適且止滑的鞋子，不可只穿襪子，或穿高跟鞋、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

馮容芬、王桂芸 (2017)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥、王桂芸、馮容芬總校訂，新編內外科護理學下冊(五版，1531-1535頁)·永大。

Lisman, P., Zvijac, J. E., Vargas, L. A., Elbaum, L., & Montalvo, A. M. (2018).

The effects of bracing and knee flexion angle on hamstring activity during crutch walking: A preliminary study for post-operative care. *Cogent Medicine*, 5(1), 1432540.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 柺杖應放於腋窩下2~3指處，可避免臂神經叢受損？
2. () 上下樓梯時，患肢先上，健肢再下？
3. () 病人練習行走時，陪伴者應站在病人背後患肢側邊？

◎選擇題

4. () 正確使用柺杖目的，下列何者為是？
(1)幫助下肢受傷或接受下肢手術後的病人於行走時避免傷害；
(2)負荷患肢全部的重量或分擔患肢部分的重量；(3)可避免產生臂神經叢受損及二度傷害；(4)以上皆是
5. () 柺杖的長度應如何測量？
(1)從腋窩下2~3指(約5公分)至腳跟，再加5公分；(2)身高減去16吋(約40公分)；(3)以上皆是
6. () 下列何者非柺杖行走的使用法？
(1)二點法；(2)三點法；(3)四點法；(4)五點法

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02)24633330