

7d



7e



7f



### 落樓梯

- 站穩在梯級旁邊(7d)
- 患腳跟著拐杖放下一級(7e)
- 雙手緊握拐杖，然後好腳踏下(7f)

### 注意事項：

- 利用梯邊的扶手是比較安全和省力的
- 必須確保拐杖放妥在每級樓梯上
- 切勿跳級

## 保養及安全使用守則

- 請勿沾水，以防生鏽
- 留意助行器的損壞情況
  - 例如手柄鬆脫，裂紋
- 定期更換已磨損的膠塞
  - 應選用適合大小的膠塞
  - 避免使用供檯椅用之膠塞
- 留意地面情況，在濕滑或不平坦地面應減低步速及步距
- 若握扶位置太硬，引起手痛，可利用防滑膠布包裹

在整個康復過程中，助行器具大大提高了患者步行的穩定性。

查詢或預約，歡迎聯絡我們

### 物理治療中心

香港跑馬地山村道二號  
 養和醫院李樹培院五樓  
 電話：2835 8685  
 傳真：2892 7523  
 電郵：physio@hksh-hospital.com

### 門診辦公時間（敬請預約）

星期一至星期六：上午九時至下午五時  
 星期日及公眾假期休息

[www.hksh-hospital.com](http://www.hksh-hospital.com)

A member of HKSH Medical Group  
 © 香港養和醫院有限公司 版權所有

物理治療中心  
 Physiotherapy Centre

# 肘拐杖 使用指南



養和醫院  
 Hong Kong Sanatorium & Hospital

物理治療中心  
 Physiotherapy Centre

PHY081.H/C-03-082017

# 肘拐杖

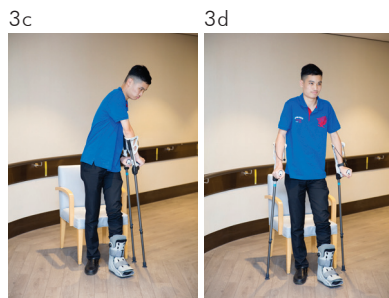
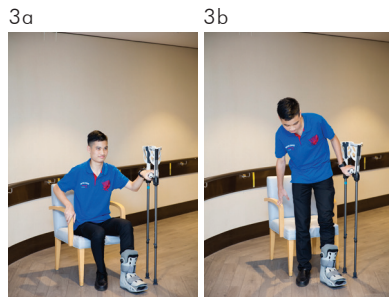
肘拐杖一般適合下肢創傷而不能受力之骨科患者採用。



正確擺放肘拐杖  
(距離腳踝外側約10厘米)

## 高度的量度

- 拐杖放在身旁
- 手肘應該微曲約30度



拐杖擺放位置

## 肘拐杖使用方法

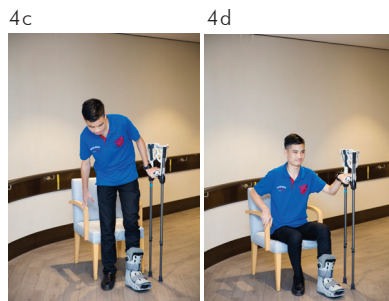
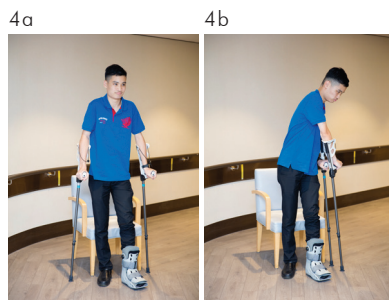
### 1 正確握扶方法

- 保持正立姿勢
- 握緊拐杖
- 正確擺放肘拐杖  
(距離腳踝外側約10厘米)



### 2 常見錯誤

- 肩膊向上收緊
- 錯誤握扶拐杖手柄
- 身體站立時腰背彎曲
- 用單一拐杖，可致姿勢不良
- 拐杖擺放太接近或太遠離身體

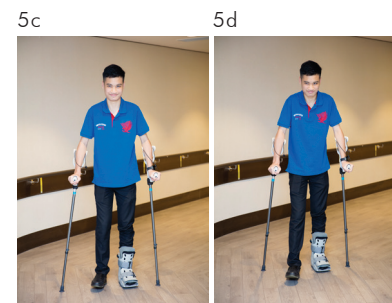
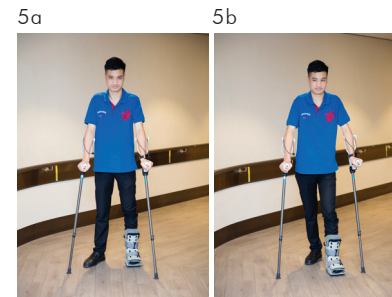


### 3 起立方法

- 身體移前
- 拐杖放於患腳側前方，另一隻手按椅邊(3a)
- 好腳先著地，用雙手及好腳撐起(3b)
- 將手穿進拐杖環，並將拐杖分置於兩側前方(3c-d)

### 4 坐下方法

- 將拐杖放於患腳側(4a-b)
- 用患側手按著雙拐杖，另一隻手扶著椅邊(4c)
- 手按穩椅子，慢慢坐下(4d)



### 5 患腳可著力步行法 例如石膏腳

- 雙手緊貼身體，手肘撐直，拐杖壓向地面，承受身體重量(5a)
- 患腳及手肘拐杖踏前，好腳跟隨(5b)
- 好腳可踏在患腳旁邊(5c)，如平衡力較佳者，可踏至患腳前方(5d)

### 6 患腳不著力步行法

步法和上述相似，但患腳不可著地

### 7 上落樓梯

口訣：好腳先上，患腳跟隨  
患腳先落，好腳跟隨



### 上樓梯

- 雙手緊握拐杖(7a)
- 好腳先上(7b)
- 患腳及拐杖跟隨(7c)