

# 柺杖使用方法指導

## 一. 目的：

在使下肢受傷或手術的人於行走時避免受傷或手術的肢體完全或部分負荷身體的重量。

## 二. 使用柺杖的方法：

1. 當站立時柺杖頂端與腋窩間留兩橫指寬之距離且柺杖末端放置於腳尖前 10 公分向外側 10 公分處。
2. 手把高度應調整至以手肘彎曲 30 度為準。
3. 使用柺杖行走的步態有五種，依個人情況不同來選擇。

## 三. 使用柺杖的正確姿勢為：

保持直立的姿勢，手腕保持向上翹的力量，上臂夾緊以控制重心轉移時身體向外的傾向、臀部不要後翹，應保持直立或向前挺出，柺杖要放在腳板中間部位的外側。

## 四. 柺杖長度的測量：

1. 身高乘以 77%。
2. 身高減去 40 公分。
3. 平躺時，腋下量至腳跟再加

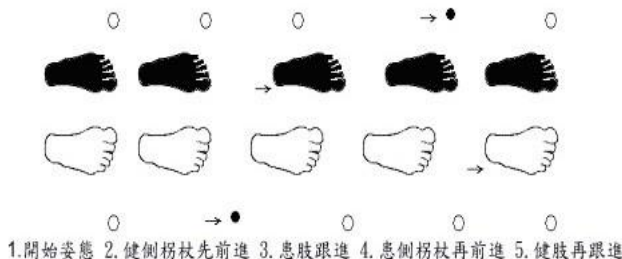
5 分，站立時，腋下 5 公分處量至腳趾外側 15 公分處。

## 五. 柺杖走的步態：

1. 三點式步態：兩側柺杖以患肢同時前進，健肢在行進至與其平行位置。通常用於患肢不能承受重量時或截肢未裝義肢的人，故手臂需有相當大的力量。



2. 四點式步態：健側柺杖先行，患肢再跟進，然後是患側柺杖前進，健肢再跟進。適用於下肢能負重且能將一隻腳置於另一腳之前：如小兒麻痺，截肢後裝義肢的人。

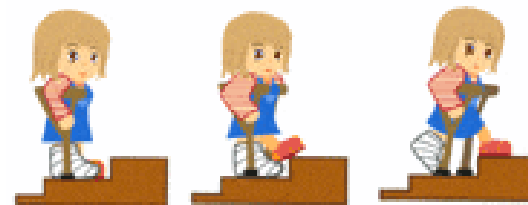


3. 二點式步態：此為四點式步態的簡化，故需熟悉四點式步態後，並經主治醫師指示患肢可以承受重量才能使用。
4. 搖擺式步態：藉著柺杖支撐身體重量，兩側柺杖先前進，兩下肢再跟進，使兩下肢隨著身體向前擺動至與兩側柺杖平行的位置。常用於下肢無法移動且平衡感較差者。

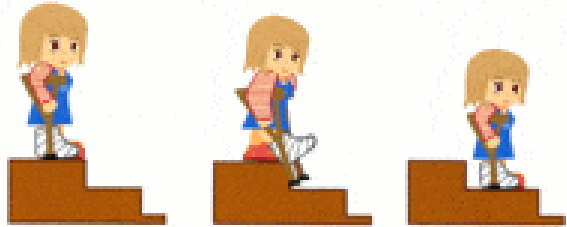


## 六. 上下樓梯：

1. 上樓梯方法：健側先上然後患側與柺杖同時上。



2. 下樓梯方法：兩柺杖同時出再出患側將重心下移然後再出健側。



站穩後柺杖及患肢先下樓梯  
健肢再跟著下

#### 七. 四腳助行器使用方法：

##### ◎助行器：

主要是用在患肢可以承受身體重量的個案。高度必須調到與病患腰齊，用雙手至於身體前方，用雙手抬起助行器往前移數吋，並置穩於地面後再開始慢慢的移動身體，患肢與助行器同出，然後再出健肢；或助行器前移，雙腳再前移。

#### 八. 注意事項：

1. 使用柺杖時柺杖長度要適恰以免壓迫腋窩也免壓迫也不

能將腋窩放在柺杖上休息，因腋窩有橈神經通過亦造成橈神經受傷使手腕無法揚起使用柺杖時，應將重量放在手掌上而非腋下。

- 當練習行走時應注意地面安全最好將椅子電線等收起來地板保持乾燥以免絆倒或滑倒。
- 柺杖底端應用橡皮套套住以免滑倒。
- 手把處以棉墊包住以避免手掌起水泡。
- 當練習行走時護理人員應站在病人患肢旁或背後以免病人跌倒。
- 不要將柺杖與腳放在同一線上而需在底部成一三角型架勢。

雲林基督教醫院

關心您！

參考資料：

劉雪娥等(2005)·肌肉骨骼系統疾病之護理·

袁素絹原著/修訂·成人內外科護理(下)·給予柺杖使用方法護理指導及單張指導者家屬簽名台北：華杏·

制定日期：2015年01月

## 柺杖使用方法指導



復健技術課 製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2011

59720-C-P-002-01



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL  
648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

柺杖使用方 法指導	指導者	病人/ 家屬簽名