

## 助行器選擇與使用

珍妮一早來說：我奶奶昨天扭到腳，只能扶著牆壁一拐一拐的走，她一個人住，為了預防跌倒，我想去醫療器材店買助行器給她用，可是不知道如何選擇與使用？聽說有些老人，因選擇不適當或不正確使用助行器，反而造成傷害。到底助行器的選擇與使用應注意甚麼？

助行器常用於因年老、中風、下肢受傷或是手術後不良於行時，為了提升病人的自我照顧能力及避免受傷肢體（患肢）負荷身體重量，建議使用助行器讓病人患肢不負重，以幫助病人下床活動及患肢復健。以下介紹助行器的選擇、使用方法及注意事項：

### 使用前的注意事項

使用助行器前，可讓病人加強手臂力量的訓練，如舉重運動（可拿裝水寶特瓶、沙袋、捏皮球）、練習正確平衡站立（抬頭、挺胸、背挺直並正視前方）及增強腿部肌力運動如直抬腿運動、股四頭肌等長收縮運動等。

### 助行器的選擇

助行器外型呈「U」字型，底面積寬大穩定，可支撐使用者體重，大多使用於下肢較無力或平衡能力不佳者，但注意助行器無法使用在樓梯或不平地面上。而在選用助行器前應先評估使用者的手臂肌力及平衡能力，以選擇合適的助行器。市面上助行器的種類有許多，較常用的類型有三種：固定式助行器、左右交叉型助行器、滾輪式助行器。

（一） 固定式助行器，有標準型（圖一）及階梯型（圖二）兩種，標準型助行器適用於手臂力量足夠及平衡感較好的病人。階梯型助行器適用於病人下肢力量較差，但手臂力量足夠的病人。

（二） 左右交叉型助行器，構造與標準型助行器相似，可左右交替前進，使用者不需將助行器抬起，此種助行器適用於手臂較無力及平衡感較差的病人。

（三） 滾輪助行器（圖三），包括前滾輪式及四輪式，前滾輪式之設計可讓使用者直接推行，

後側膠墊可增加穩定性，因此適用於手臂無力平衡感較差者。四輪式因容易滑動，適合身體活動功能較佳者，不建議平衡感差者使用。

以珍妮奶奶目前的狀況，平時體力不錯，若只是為了自我照顧方便、行動支持，建議一般標準型助行器即可。



圖一 固定式助行器



圖二 階梯式助行器



圖三 前滾輪助行器

### 助行器正確使用的方法

#### (一) 調整個人合適之助行器高度

當使用者直站立時，雙手自然垂於兩側，而手腕處與助行器握把齊高時，為助行器正確的高度。

此時，使用者握住助行器握把，雙手肘會自然彎曲成 15-30 度角。因此買回助行器後應協助使用者

調整助行器的高度，助行器高度的調整處在助行器四支腳處（圖四）。



圖四 助行器高度調整處



圖五 助行器收開按鈕處

## (二) 步行的方法

1. 固定型助行器（或前滾輪式）：可使用三點步態或四點步態行走。

(1) 三點步態：適用於使用者某下肢完全無法負重之狀態（如骨折、疼痛、外科術後需求）。步驟為病人站於助行器內，將身體重量放於健肢及助行器上（患肢不著地）→助行器向前移動約一手臂長→重心向前，雙手用力支撐身體重量，健肢向前移動約 20 公分，站穩後再繼續前面步驟。

(2) 四點步態：適用於使用者患肢可負重的狀態。步驟為病人站於助行器內，仍將身體重量放於健肢及助行器上→助行器向前移動約一手臂長→患肢向前移動 20 公分→重心向前，雙手及患肢支撐身體重量→健肢向前移動約 20 公分，站穩後再繼續前面步驟。（圖六）



圖六 四點步態行走步驟

2.左右交叉型助行器：可使用二點步態或四點步態行走。

(1) 二點步態：適用於使用者四肢肌力及平衡感較差之狀態。步驟為病人站於助行器內，身體重量放於雙手及雙腳上→移動右手同時左腳往前移動→移動左手同時右腳往前移動。

(2) 四點步態：適用於使用者患肢可負重及中度以上平衡感差的狀態。步驟為病人站於助行器內，身體重量放於雙手及雙腳上→移動左手→右腳（患肢）往前移動→移動右手→左腳往前移動。（圖七）



圖七 左右交叉型助行器四點步態（左手→右腳（患肢）→右手→左腳（健肢））

## 提醒事項

由於珍妮奶奶已經 70 歲又獨居，為了預防她跌倒，最好採用的方法就是四點步態，動作不宜太快。另外居家中走道一般會較為狹窄，因此要先清除走道的障礙物，鞋子應穿著平底有止滑功能的包鞋。還有當要使用助行器時，打開助行器一定要聽到「卡」一聲，確認助行器確實已固定卡好，並注意勿壓到圖五的按鈕造成活動時助行器不穩現象，而助行器使用久後，底部橡膠容易磨損、破裂、脫落，若有發現也請盡快維修更換，以避免意外發生，若仍有不明瞭處可以詢問醫護專家意見。

## 參考資料：

1. 臺大醫院骨科病房 (2013) · 助行器使用法之護理指導 · 取自臺大醫院護理部內部網站。
2. 鄧之宜 (2012 年 8 月) · 步行輔具的評估、選用與使用方法 · 台灣老年學論壇，15。取自 <http://www.iog.ncku.edu.tw/riki/riki.php?act=edit&id=TGF15&rev=&CID=1>
3. Bradley, S. M., Hernandez C. R. (2011). Geriatric assistive devices. American Academy of Family Physicians, 84 (4), 405-411.
4. Duesterhaus, M. A., & Duesterhaus, S. (2010). Patient care skill (6th). New Jersey: Person education.

護理部護理長 尤翠棉