

柺杖使用方法及注意事項

經復健科醫師檢視

- 一. 使用柺杖前，先練習增強手臂力量的運動，如舉砂袋。
- 二. 柺杖高度為腋墊應離腋下約兩指寬，勿讓腋墊緊靠腋下，也不能將身體壓在柺杖上休息，以免壓迫腋部神經而造成手臂麻痺。
- 三. 正確姿勢為抬頭挺胸，將重量放在手掌上，撐起身體重量。
- 四. 使用柺杖時不可穿著拖鞋、高跟鞋或絲襪，應穿著平穩的鞋子以防跌倒，並小心行走。
- 五. 行走時要注意周圍環境安全，地板以乾燥平穩為佳，避免行走於崎嶇濕滑的路面。體重量應放在手掌，而非腋下，不能將腋窩放在柺杖上休息。
- 六. 注意行走安全：保持地板乾燥及室內燈光充足，且柺杖底部應用橡皮套套住。避免絆倒或滑倒。柺杖頂端使用軟質橡膠，保護腋下；手把處以棉墊包住，以避免手掌起水泡。
- 七. 鞋子應穿低跟鞋底不滑之鞋子。
- 八. 柺杖與腳不可放在同一線上，需形成一三角形架式。
- 九. 調整手把使手肘彎曲角度不超過30度。
- 十. 行走步伐大小要均等平穩，眼睛不可看地板，不可跳躍，勿將負重的柺杖舉起來。
- 十一. 跌倒時必須將柺杖向外丟開，以手觸地。
- 十二. 使用時要注意平衡、安全、地面勿潮濕，勿打赤腳或穿鞋。
- 十三. 步伐要穩、有節律，勿太快、太大。
- 十四. 勿將柺杖緊貼腋下站立休息。
- 十五. 經常檢查柺杖是否受損。
- 十六. 隨時與醫師及復健師聯絡，並回院複診。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

十七. 使用柺杖行走的步態：

1. 四點式步態：

a.左柺前進b.右腳前進c.右柺前進d.左腳前進。

最安全最慢的步態。適用於病患無法以任何一隻腳支撐全部重量，常用於年老及步態不穩之病人。

站立時保持任何時候皆三點接觸地面。

2. 三點式步態：

a.柺杖與患肢一起前進b.移動健肢。

適用於患肢不能承受重量但手臂及健肢正常者。

3. 二點式步態：

a.左柺杖與右腳一起前進b.右柺杖與左腳一起前進。

適用於雙足皆可部分負重，且肌肉協調好，手臂力量強。

4. 上下樓梯：

上樓梯：a.健肢先上b.柺杖與患肢再跟上。

下樓梯：a.柺杖與患肢先下b.健肢再下。