

新竹市政府委託財團法人伊甸社會福利基金會新竹分事務所辦理
新竹市輔具資源中心
腋下拐衛教單張

一、使用方法：

(一) 調整腋下拐高度，測量方法如下擇一

1. 站立時，腋下三指幅處量至五腳趾外側 15 公分處

2. 身高減去 40 公分

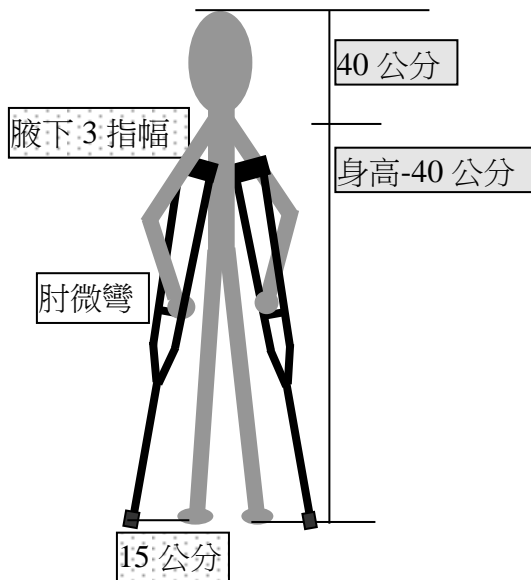
(二) 調整把手高度至手肘微彎 20 度

(三) 平地行走方法

1. 拐杖於身體兩側，微微向外打開置離腳外緣及前緣 10 公分維持站姿平衡

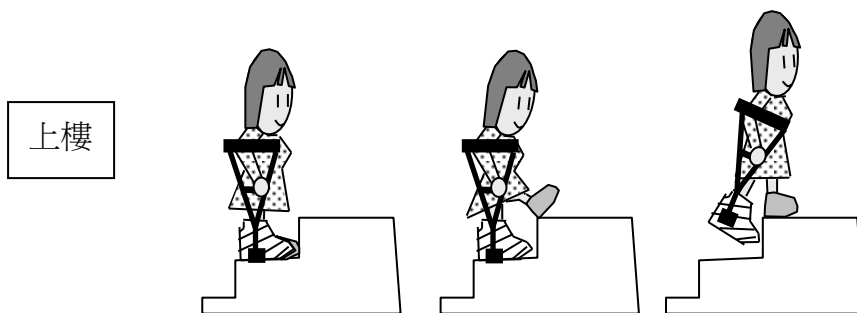
2. 雙拐向前移動

3. 用於雙手腕及手掌施力用擺盪方式將身體移動至拐杖前方

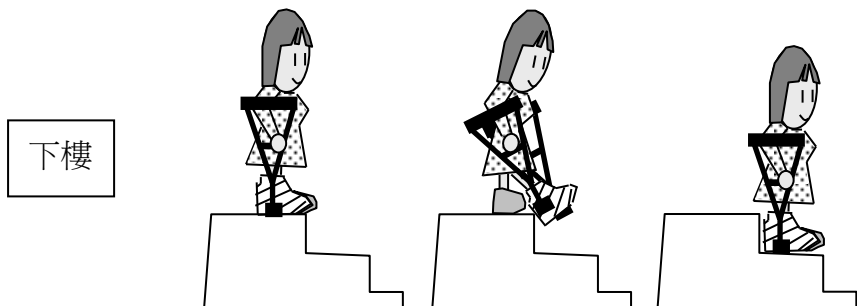


(四) 上下樓梯方法

1. 上樓梯-健側先上然後患側與拐杖同時上。



2. 下樓梯-將重心下移，兩拐杖與患側先下然後再出健側。



二、注意事項：

- (一) 使用拐杖時支撐墊須與腋下留約三指距離，如果拐杖長度過長，會壓迫及摩擦腋下，造成臂神經叢分支、受傷，導致手臂麻木、麻痺；長度過短則易跌倒。
- (二) 使用拐杖時不可穿著絲襪、拖鞋或高跟鞋，地面應保持乾燥，走道應保持淨空以避免跌倒。

三、保養方式：

- (一) 定期檢查膠頭磨損程度以避免危險。
- (二) 清潔時外觀以 1:100 稀釋漂白水擦拭。

~~此資料僅供參考，依使用者狀況需適度調整，詳情請與醫生或治療師討論~~