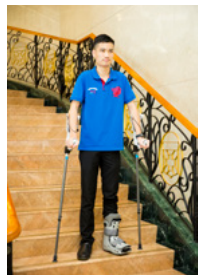
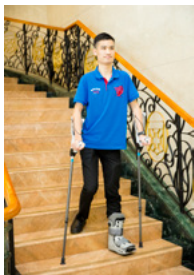


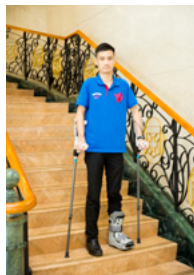
7d



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。

養和物理治療中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

電郵：physio@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午十二時三十分

下午一時三十分至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

查詢或預約，歡迎聯絡我們



肘拐杖使用指南



養和物理治療中心

HKSH Physiotherapy Centre

www.hksh.com

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

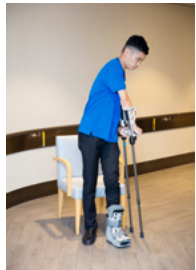
3a



3b



3c



3d



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)

4a



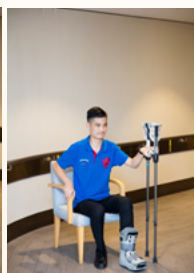
4b



4c



4d



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)

5a



5b



5c



5d



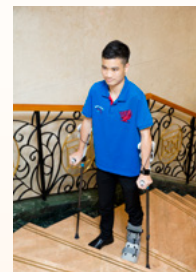
6 患腳不著力步行法

- 步法和上述相似，但患腳不可著地

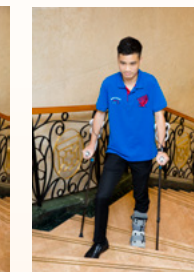
7 上落樓梯

- 口訣：好腳先上，患腳跟隨
患腳先落，好腳跟隨

7a



7b



7c



上樓梯

- 雙手緊握拐杖(7a)
- 好腳先上(7b)
- 患腳及拐杖跟隨(7c)