

柺杖使用衛生教育指導

- * 柺杖是提供短期或長期殘障者離床的一種支持性輔助用具。
- ✚ 由物理治療師教導柺杖行走，當決定要使用柺杖行走時要先做一些運動來加強手臂的肌力，像舉重、捏皮球或使用吊手臂等運動。
- ✚ 柺杖的測量：
 - ✦ 使用者穿著鞋子平躺在床上，由腋窩至腳跟加 5 公分（2 吋）。
 - ✦ 使用者的身高減去 40.5 公分。
- ✚ 柺杖行走步驟：
 - ✦ 兩點步態法：右柺杖與左腳同時向前，然後左柺杖與右腳向前。
 - ✦ 三點步態法：兩側柺杖及患肢先行，然後健肢再走，此法應用於一隻腳不能完全負重，而另一隻則能負整個身體的重量、單腳包石膏的病人常用之。
 - ✦ 四點步態法：右柺杖→左腳→左柺杖→右腳。
 - ✦ 搖擺步態法：先移動雙柺杖向前，再搖擺身體跟上，適用於橫越街道與患肢不可著地之病人。
 - ✦ 上樓梯：健側先上→柺杖→患側。
 - ✦ 下樓梯：柺杖先下→患肢→健側。
- ✚ 注意事項
 - ✦ 使用柺杖應將重量放在手腕上，而不是腋下。
 - ✦ 首次下床時，應有家人在旁，在病房內走幾步即可。
 - ✦ 走路時應抬頭挺胸。
 - ✦ 下床走路後需抬高患肢預防腫脹。
 - ✦ 上廁所或洗澡時應用塑膠袋包住患肢足底，因防石膏接觸水而腐臭。