



## 如何使用助行架 (How to Use a Walker)

### 調整助行架 (Fitting a Walker)

1. 穿上適合使用助行架行走的鞋子。
2. 挺直站立。
3. 將助行架置於您身體兩側靠前的位置。
4. 將兩手放在助行架的扶手上。  
當手臂垂於身側時，手肘微彎，扶手應與手腕齊高。  
如果扶手未與手腕齊高，請調整助行架的高度。



### 體重負重說明： (Your weight bearing order is:)

|       |   |
|-------|---|
| 不負重   | 患腿不能負擔任何體重。保持患腿抬離地面。                        |
| 輕負重   | 可以用腳趾點地來維持平衡。患腿不能承受任何重量。想像您的腳底下有一顆蛋而您不想踩碎它。 |
| 部分負重  | 可以將一半的體重分擔到患腿上。                             |
| 可忍耐負重 | 可以將大部分甚至全部體重分擔到患腿上，能忍耐即可。                   |
| 全負重   | 可以讓患腿負擔全部體重。                                |

使用方法請參見下一頁說明。



## 行走

(Walking)

1. 將助行架放在您的正前方，小部分靠後置於身體兩側。
2. 將助行架往前移動一步的距離。讓助行架的 4 腳著地。
3. 雙臂向下支撐助行架向前邁出患腿。
4. 邁出好腿，與肌力較弱/患腿齊平或略微超過肌力較弱/患腿。
5. 您和助行架的正面保持至少 15 至 20 公分（6 至 8 英吋）的距離。
6. 重複這些步驟繼續行走：助行架、患腿、好腿。



## 坐下/站立

(Sitting/Standing)

1. 將助行架拉近身邊，背對椅子站好。
2. 用好腿的後部抵靠椅子。
3. 略微向前滑動患腿。
4. 將雙手放在椅子的扶手或座位上。
5. 慢慢向下坐到椅子上。
6. 如需要，坐在椅子上往後移。
7. 逆轉程式站立。



**注意：**請勿坐在不穩或極低的椅子上。

## 上下台階

(Curb Step with a Walker)

1. 盡可能地靠近台階。
2. 平衡站穩後，抬起助行架放到台階上。
3. 先將好腿邁上台階。
4. 再邁患腿。
5. 若要下台階，先將助行架放到下一階。往前邁出患腿放在下一台階上，再邁出好腿放到下一台階。

**注意：**上下台階時，請勿使用助行架一次跨越多級台階。



## 安全提示 (Safety Tips)

- 一定要穿著有支撐力的鞋子，不要穿拖鞋。
- 確定助行架的橡膠頂端沒有磨損。必要時進行更換。
- 行走時，請勿將助行架放在前面過遠的地方，距離您不超過一步遠為宜。
- 行走時，請勿太過進入助行架。這會導致您失去平衡。
- 起身或坐下時，請勿倚靠或拉扯助行架。這可能導致助行架傾翻。
- 小心濕滑地面。如果必須要在濕滑的地面上行走，請小步前進。
- 移開鬆垮的門墊與地毯、電線和電纜。這些東西可能造成您跌倒或滑倒。
- 請勿在樓梯上使用助行架。

**醫師或理療師會告知您何時停止使用助行架。**

如需每週 7 天每天 24 小時護理諮詢服務和一般健康信息，請撥打健康熱線 (Health Link) 811。

最後更新時間：2018 年 7 月 23 日

來源：Allied Health（物理治療法），Alberta Health Services

此內容可能更新，恕不另行通知。

此材料僅供參考之用。不應代替醫囑、指導和/或治療使用。如果您有任何問題，請諮詢您的醫生或合適的醫療服務提供者。