

骨科手術後病人助行器使用方法

您在手術後須使用助行器行走約 1~3 個月，醫師會視您的病況囑咐理想之使用時間，所以出院前請您準備好助行器，並加以練習。

一、助行器的選擇：

助行器之適合高度：當您站立手握助行器把手，手肘彎曲可呈 25~30 度即是合適您的高度，如此走路時才能方便使力。

二、使用助行器之注意事項：

- (一) 保持地面清潔乾燥，勿置放雜物，以免滑倒。
- (二) 行走時應抬起助行器，勿滑動助行器。
- (三) 站立或行走時，施力部位(如圖一箭頭指示)。



圖一 助行器

三、行走的方法：

- (一) 由主治醫師診視後，決定何時可以下床，下床時必須支托患肢保持外展，以健側勾住患側下床。
- (二) 下床後站立無礙，未感到頭暈或不適時，先練習扶住助行器原地踏步，然後開始練習行走，但有幾點需要注意：
 1. 第一次下床時須有醫護人員或家屬陪伴以策安全。
 2. 行走時，應穿膠底鞋（防滑鞋），以防跌倒。
 3. 下床行走初期可能會感到肌肉酸痛或有抽筋現象，可以按摩減輕不適，並注意保暖。
 4. 站立或行走時腳尖朝外30~45度，雙腳呈外八姿勢。
 5. 活動時，務必採漸進法，以時間短、次數多為原則。

四、行走之注意事項：

- (一) 站立平穩，將助行器向前 20~30 公分(熟練後可增加步幅)(如圖二)。
- (二) 把全身的重量移到助行器上。
- (三) 再把手術腿移向助行器(如圖三)。
- (四) 最後雙手用力撐起身體，健肢向前(如圖四)。
- (五) 重複(一)~(四)之步驟。



圖二 助行器向前25~30公分



圖三 跨出手術腿



圖四 雙手用力撐起身體，健肢向前

參考資料

馮容芬、李惠玲(2016)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校訂，成人內外科護理下冊(七版，538-544頁)·華杏。

Haddas, R., Lieberman, I. H., & Kakar, R. S. (2019). A comparison of muscular activity during gait between walking sticks and a walker in patients with adult degenerative scoliosis. *Spine deformity*, 7(3), 454-466.

護理指導評值

◎是非題

1. () 手術後可不必使用助行器行走？
2. () 助行器之適合高度：當您站立手握助行器把手，手肘彎曲可呈 25~30 度即是合適？
3. () 第一次下床需有家屬陪伴？

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330



◎選擇題

4. () 下列何者錯誤？
(1)第一次下床不須有照顧者陪伴，可穿著防滑鞋；(2)活動時盡量採漸進式方式？(3)行走時應抬起助行器？(4)行走時呈現外八姿勢
5. () 使用助行器行走時，腳尖朝外幾度？
(1)70~80度？(2)30~45度？(3)50~60度？(4)20~30度
6. () 術後使用助行器需使用約幾個月？
(1)1~3個月？(2)3-5個月？(3)半年以上？(4)不須使用
(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (X) 2. (O) 3. (O) 4. (1) 5. (2) 6. (1)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02)24633330