

上落樓梯 上落楼梯 Go up/down stairs

上樓梯 上楼梯 Go up stairs

□訣

好腳先上，患腳跟隨 好脚先上，患脚跟隨
Going up with good leg first, followed by the affected leg



雙臂緊貼身體
双臂紧贴身体
Holding arms by the side of the body firmly



健側腳先上
健侧脚先上
Step up with the good leg first



患腳及拐杖跟隨
患脚及拐杖跟隨
Followed by the affected leg and crutches

落樓梯 落楼梯 Go down stairs

□訣

患腳先落，好腳跟隨 患脚先落，好脚跟隨
Going down with the affected leg first, followed by good leg



拐杖先落 拐杖先落
Put crutches on the lower step and with affected leg forward first



雙手緊握拐杖，健側腳向下移一級
双手紧握拐杖，健侧脚向下移一级
Followed with the good leg while leaning on the handles of your crutches

注意事項 注意事项 Safety Tips

- ★ 利用梯邊的扶手是比較安全和省力的 利用梯边的扶手是比较安全和省力的
Use the handrail may enhance the safety and save energy
- ★ 必須確保拐杖要放在每級樓梯上 必须确保拐杖要放在每级楼梯上
Please make sure the crutches are placing firmly on the step
- ★ 切勿跳級 切勿跳级
Don't miss step

患腳負重步行分類 患脚负重步行分类 Different weight bearing status of the affected leg

- ★ 不負重步行方法 不负重步行方法 Non-weight bearing
患腳不可承受重量，步行時，患腳不能接觸地面
患脚不可承受重量，步行时，患脚不能接触地面
Affected leg should not touch the ground and without bearing weight during walking.
- ★ 腳趾著地步行方法 脚趾着地步行方法 Touch down weight bearing
患腳只可承受少許重量，步行時，腳趾可接觸地面
患脚只可承受少许重量，步行时，脚趾可接触地面
Toes of the affected leg can touch the ground lightly for maintaining balance during walking.
- ★ 部分力負重步行方法 部分力负重步行方法 Partial weight bearing
患腳可承受部分重量 患脚可承受部分重量
Affected leg can bear part of the body weight.
- ★ 全負重步行方法 全负重步行方法 Full weight bearing
患腳可完全負重 患脚可完全负重
Affected leg can bear the whole body weight.

保養及安全使用守則 保养及安全使用守则 Maintenance and safety tips

- ★ 拐杖請勿沾水，以防生鏽
拐杖请勿沾水，以防生锈
Do not wet the elbow crutches in order to avoid rusting
- ★ 留意拐杖的損壞情況-例如手柄鬆脫，裂紋
留意拐杖的损坏情况-例如手柄松脱，裂纹
Beware of wear and tear such as any loosen parts or cracks on the elbow crutches
- ★ 定期更換已磨損的膠塞
定期更换已磨损的胶塞
Change the rubber stopper regularly
- ★ 留意地面情況，在濕滑或不平坦地面應減低步速及步距
留意地面情况，在湿滑或不平坦地面应减低步速及步距
Beware of the environment. Slow down when walking on slippery floor or uneven ground

若要轉換另一種助行器具或對本小冊子有任何疑問，請聯絡物理治療師。
若要转换另一种助行器具或对本小册子有任何疑问，请联系物理治疗师。
For change of walking aids or any enquiry, please contact physiotherapist.

鳴謝 鳴謝
新界西醫院聯網 病人啟力基金 新界西医院联网 病人启力基金

Supported by
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

製作日期：2016年11月
Production date: Nov 2016

新界西醫院聯網物理治療部 新界西医院联网物理治疗部 Physiotherapy Department New Territories West Cluster

助行器的使用 - 穿手拐杖 助行器的使用 - 穿手拐杖 Application of Walking Aids - Elbow Crutches



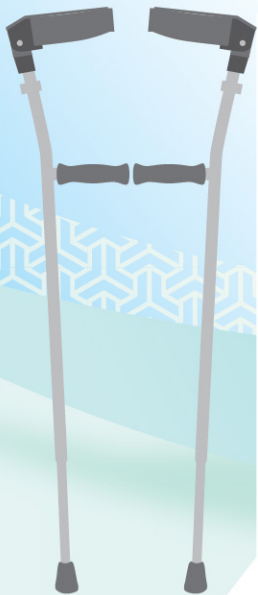
引言 引言 Introduction

在整個康復過程中，助行器可提高使用者步行的穩定性及活動能力，但須留意正確使用方法，才可避免發生意外。另外，使用助行器前，亦應注意基本保養及檢查，以確保安全及提升助行器的使用壽命。

在整个康复过程中，助行器可提高使用者步行的稳定性及活动能力，但须留意正确使用方法，才可避免发生意外。另外，使用助行器前，亦应注意基本保养及检查，以确保安全及提升助行器的使用寿命。

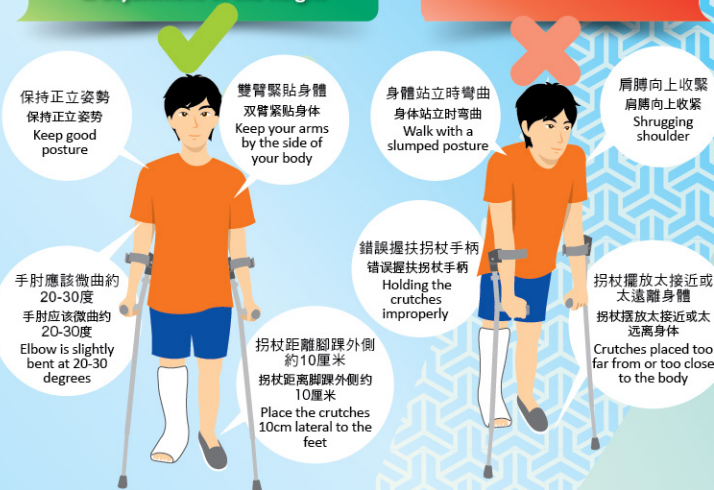
The usage of walking aids can enhance the mobility and stability of the user during rehabilitation. The walking aids should be used properly to avoid any accidents. Moreover, the walking aids should be checked regularly to ensure the safety before usage.

穿手拐杖的特點 穿手拐杖的特点 Characteristics of elbow crutches



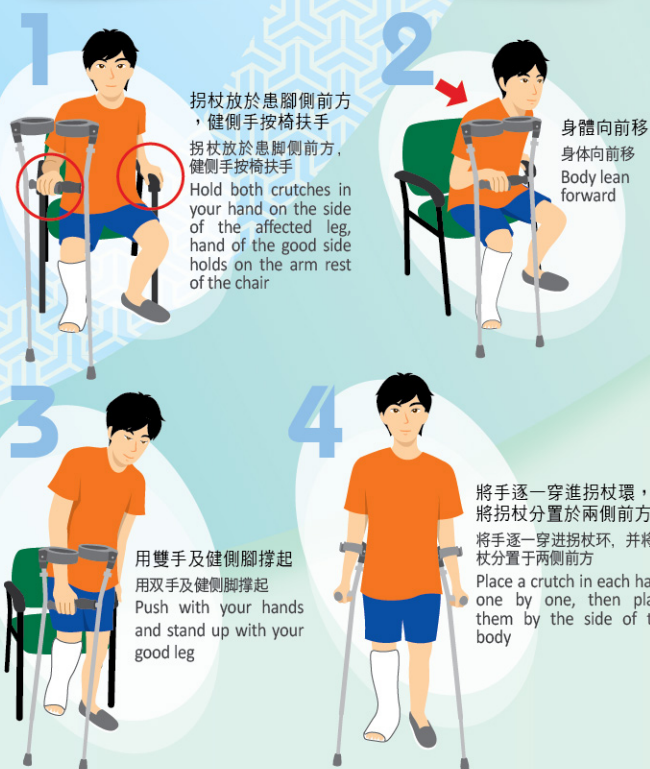
- 👍 一般適用於下肢創傷之骨科患者採用
- 👍 面積較細，靈活度高
- 👍 適用於空間狹窄的地方，例如上落樓梯
- 👍 適合平衡較佳的人士
- 👍 一般适用于下肢创伤之骨科患者采用
- 👍 面积较细，灵活度高
- 👍 适用于空间狭窄的地方，例如上落楼梯
- 👍 适合平衡较佳的人士
- 👍 Applicable for people with lower limb injury
- 👍 Smaller surface area with greater flexibility in usage
- 👍 Applicable for usage in narrow space, such as stairs climbing
- 👍 Suitable for people with good balance

正確握扶方法及拐杖高度量度 正确握扶方法及拐杖高度量度 Placement of the elbow crutches & adjustment of the height

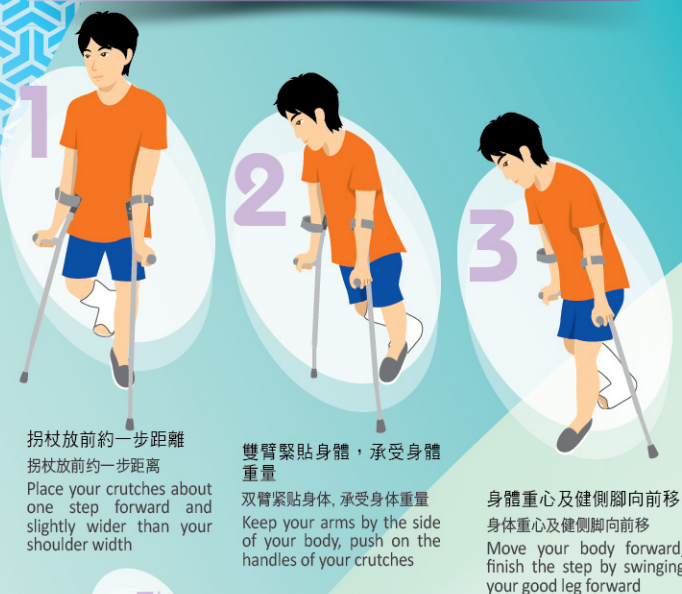


常見錯誤 常见错误 Common mistakes

起立方法 起立方法 To stand up



步行方法 步行方法 Walking sequence



4 重複以上步驟 (1-3)
重复以上步骤 (1-3)
Repeat steps (1-3) as above

坐下方法 坐下方法 To sit down

