

移行輔具—單拐、四腳拐

對於多數人而言，走路是參與日常活動的基本能力；因此當個案暫時或永久失去行走能力時，也會嚴重影響到其日常生活品質。職能治療的目標在於提升個案的日常生活品質，因此職能治療師會教導個案如何使用輔具，增加獨立日常生活能力，提升個案的生活品質。

接下來將介紹兩種常見的移行輔具—單拐及四腳拐。

一. 單拐：

常見的移行輔具，可增進步行時的平衡，降低髖關節及腰部的壓力負擔，具有警示效果，在上下樓梯時可給予支撐，但由於支點小因此穩定度較差。材質多為鋁合金，底部有防滑用橡皮頭。適合輕微損傷、輕微平衡感不佳的個案使用。



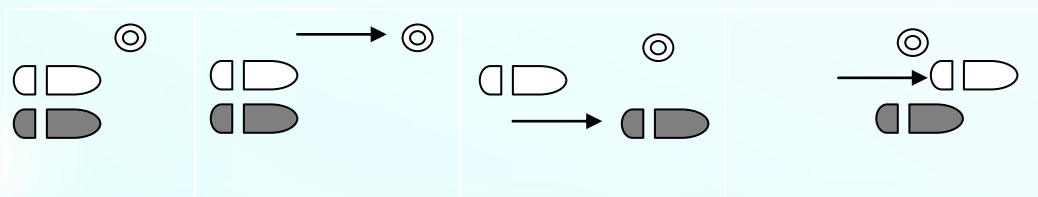
二. 四腳拐：

提供支撐的底面積較大，因此支撐及維持平衡的能力較單拐好，但也因此在上下樓梯時，底部容易超出階梯深度而無法使用。在移行時需四腳著地，故速度較慢。可分為兩大類型，軸心在中間或偏一側，當使用軸心偏側的類型時，須讓小側靠近身體，適合平衡需較多協助的個案使用。



三. 使用方式：

1. 高度調整：患側腳的對側手拿拐杖，拐杖距健側腳趾外 15 公分，高度在大腿大轉子高，手肘彎曲約 20-30 度
2. 起身：當從坐到站時，將手撐著自己的腿、床或是扶手站起來，站好後再伸手拿拐杖；不要直接撐著拐杖，若直接撐拐杖可能會有重心不穩的情況。坐下時亦同。
3. 行走：拐杖→患側腳→(重心放在好手上)→健側腳



4. 上樓：用拐杖上樓的個案不只是中風病人，也有可能是腳痛、關節炎、關節置換等。上樓順序為好側[手]往上伸拉扶手，[好腳]往上踩，拐杖再往上，[壞腳]再上去；因為上樓時，先上的腳要負責承受體重。若中風病人有帶拐杖則將拐杖掛在身上或夾著，而順序也是手→好腳→壞側；而若扶手不在好側，則側面上樓，順序相同。
5. 下樓：下樓時順序則為好邊的[手]先往下，拐杖再往下，[壞腳]往下，最後再用[好腳]放下去；因為下樓時後下的腳要比較費力撐住身體，慢慢往下。若扶手不在好側，則背面向下走，順序相同。

