

## 拐杖的使用方法

長者的身體機能隨着年齡增長而衰退，以致平衡感覺及反應都會減弱；此外，有些長者由於下肢關節痛、雙腿乏力或因疾病，如帕金森症、中風或類風濕性關節炎等，影響活動能力，需要使用拐杖輔助步行。如果能夠正確地使用拐杖，不單可以減輕下肢負荷，減少關節勞損，幫助他們應付日常活動，亦能增加平衡能力，減低跌倒的機會。長者跌倒可以引致嚴重後果，例如骨折可令活動能力和自我照顧能力減低。如長者使用拐杖能保持適量的活動、運動和社交，這樣亦能有助維持長者的身心健康。

使用拐杖前，除了要選擇合適的種類，還需要考慮拐杖的高度。量度合適拐杖高度的方法是在站立時，身體保持挺直，把拐杖放在身旁，拐杖頂部需剛好達至手腕位置；而手按手柄時，手肘應可自然微曲便合適。另外，亦需留意應用哪邊手握拐杖；就是，一般應用下肢較強健那邊的手持拐杖，例如：右腳是強腳，就建議用右手握拐杖。

拐杖於平地的使用方法（拐杖/四腳拐杖也適用）：

1. 先把拐杖放前約一步
2. 弱腳隨著踏前一步

### 3. 然後好腳跟上，重複以上步驟

( 另一個方法：可將柺杖和弱腳一起前進一步，然後好腳跟上，重複以上步驟。 )

柺杖於上樓梯級的使用方法:

1. 手握扶手 ( 如適用 )，先將柺杖放上一級
2. 然後好腳上一級
3. 最後以一級兩步上的方法，將弱腳上同一級，重複以上步驟

柺杖於落樓梯級的使用方法:

1. 手握扶手 ( 如適用 )，先把柺杖放落一級
2. 然後弱腳落一級
3. 最後，以一級兩步落的方法，將好腳落同一級，重複以上步驟

註：按自己能力使用柺杖，如有疑問或需要個別指導，請向物理治療師查詢。

長者亦需要好好保養柺杖，應定期檢查柺杖的狀況，確保柺杖安全運作。柺杖若出現手柄鬆脫、柄身有裂紋或明顯銹蝕，宜棄用。柺杖的膠腳因經常使用時接觸及磨擦地面而耗損，所以應定期檢查膠腳，若

大部份坑紋明顯消失或變得高低不平時，便須更換，否則可構成跌倒的危險。拐杖是有專用的膠腳，它著地平坦、有坑紋和用料較軟，有避震及防滑的功能，故不應使用椅腳或枱腳的膠腳代替。