



## 四腳拐高度調整及使用方法

1. 高度調整：調整時須先把固定螺絲鬆方可調整高度。
2. 開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。
3. 站立平穩，並以健肢側肢手持四腳拐。
4. 將四腳拐舉起，向前移動距健肢 25~30 公分。
5. 將患肢邁前，並將身體重量移至四腳拐。
6. 拐杖及患肢用力支撐，健肢跨前與患肢齊平，並重複上述 4-6 步驟。



## 助行器高度調整及使用方法

1. 高度調整：調整個人合適之助行器高度當使用者直站立時，雙手自然垂於兩側，而手腕處與助行器握把齊高時，為助行器正確的高度。此時，使用者握住助行器握把，雙手肘會自然彎曲成 15-30 度角。
2. 確實握好助行器的手握把，將助行器往上提且往前移動約 15-20cm。
3. 將助行器放下並確認四腳都有確實著地雙腳緩緩往前移動到後腳跟約莫平行於助行器的後腳。



## 腋下拐杖高度調整及使用方法

1. 高度調整：站立時，腋下三指幅處量至五腳趾外側 15 公分處，調整把手高度至手肘微彎 20 度。
  2. 雙拐向前移動，用於雙手腕及手掌施力用擺盪方式將身體移動至拐杖前方。
- 上樓:健側先上，然後患側與拐杖同時。
- 下樓:將重心下移，兩拐杖與患側先下而後健側跟上。