



▲►使用單支手杖時手肘的角度呈二十度最為理想。

單支手杖(Stick) 輔助步行

長者隨着年齡增長，肌力和平衡感開始退化，可考慮使用單支手杖，協助步行。

吳妙枝說：「長者身體機能老化，肌力、平衡感、視力等感官開始變差，建議可考慮使用單支手杖。利用手杖支撐，多了一個支撐點，可以提高行走時的穩定度，並減少下肢的負荷，協助步行，可減低跌倒的風險。」

此外，部分病人如剛完成膝關節置換手術，在手術完成後膝部或會出現紅腫或疼痛，難以靠自己的力量步行，因此在手術完成後初期，需先使用助行器輔助步行一段時間，待腳

部力量改善後，便可轉用單支手杖繼續復康。」

部分長者可能會使用行山杖代替傳統單支手杖。吳妙枝解釋，由於行山杖是為遠足攀山而設的產品，其底部設計會較尖，而非以穩定為考量的平頭設計，因此不太適合在城市路面使用；加上部分行山杖裝有彈弓，亦遠較傳統手杖輕巧，對於平衡較差的長者而言，難以做到輔助步行的效果。她建議，如有需要應選購以輔助步行設計的手杖，不應以行山杖代替單支手杖。



◀▼助行器以四腳作支點，相對較為安全，適合力量較弱的人士使用。



助行器(Frame) 最慢但最穩

以四腳作為支點的助行器，是多款拐杖或助行器中，相對最安全的一款選擇。

養和醫院物理治療師吳妙枝說：「四腳架助行器提供了四點支撐穩定的設計，供使用者一個穩定的支點，以保持平衡，因此適合力量較弱、平衡較差、下肢乏力的人。使用時需上肢用力，提起助行器輔助步行；此外，因下肢骨折或手術後下肢不能着力的人士，在復康期間都適宜使用四腳架助行器，應付日常行動。」

除了四腳架助行器，還有一種在四腳架最前方加裝兩個車輪而成的助行器。使用帶輪式助行器時，只需輕輕一推，便可前進，不需重複抬起再放置，較為省力，適合上肢及背部乏力的人士使用，惟由於助行器帶輪，會相應增加傾倒翻側和跌倒的風險，一般建議用家使用前接受平衡測試，並在照顧者的陪同下使用。

雖然四腳架及帶輪式助行器均是安全的選擇，但兩者在使用時均需佔用較大空間，適合短距離和室內使用。然而，這兩類助行器均無法上落樓梯，相對其他拐杖較為不便。



輔助步行法寶

拐杖與助行器

大解構

因下肢受傷、中風、年老等原因以致行動不便的人士，一般都需要用拐杖或助行器協助步行。拐杖及助行器的種類五花八門，每一種拐杖或助行器的設計，是用來應對不同類型的情況。

今期物理治療師會為大家解釋，不同拐杖及助行器的設計，如何應對各種行動不便的情況，以及使用時應注意的地方。

撰文：梁仲泰 攝影：楊耀文 設計：張均賢

養和醫院物理治療師
吳妙枝



四腳爪拐杖(Quadripod) 適合中風病人

吳妙枝說：「四腳爪拐杖常用於中風病人，它和助行器一樣，不用倚着其他物品或地方便可穩定站立。病人使用時，應由健側的一邊手握拐杖，步行時需要確保四腳爪拐杖的四個接觸點抓緊地面，才可移動身體，以保持平衡。」

部分人或以為四腳爪拐杖有四個接觸點，而誤解四腳爪拐杖較單支手杖安全，但由於四腳爪拐杖必須讓四個點全部着地才能夠站穩，所以不當的使用，就會增加跌倒的風險。另外，使用者或會因手持拐杖的方法錯誤，而經常踢到拐杖，建議使用前應諮詢物理治療師的意見，接受評估及指導。



▲►在使用四腳爪拐杖時應注意擺放方向，否則有機會踢到其中一角而跌倒。

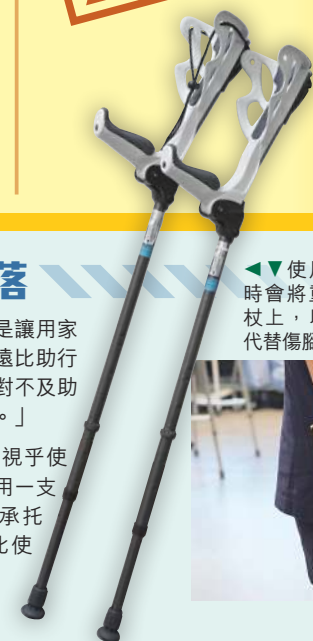
手肘拐杖(Elbow crutches) 助靈活上落

因為下肢受傷、骨折或手術後的人士，一般會建議使用一對手肘拐杖協助步行。

吳妙枝解釋：「通常雙臂有足夠力量支撐體重的人，才有能力使用手肘拐杖，如力量不足或平衡較差的人士，不宜使用手肘拐杖，應使用助行器。使用時需將重心倚在拐杖上，以兩支拐杖代替傷腳步行。」

相比兩種助行器，手肘拐杖的優點是讓用家較靈活，可以上落樓梯，步行速度遠比助行器快，但亦正因如此，手肘拐杖相對不及助行器穩定及安全，存在跌倒的風險。」

手肘拐杖常見是一對使用，但視乎使用者的康復進度，亦可以按情況改用一支手肘拐杖，由於在手肘的部分有承托力，因此使用單邊手肘拐杖，會比使用普通單支手杖穩定。



◀▼使用手肘拐杖時會將重心倚在拐杖上，以兩支拐杖代替傷腳步行。