

拐杖、怎麼用？ 怎麼挑？



健走杖/拐杖傘

適用對象

適用身體狀態維持得很好，常從事戶外運動的長者。

健走杖有助於保持身體的平衡；若有些長者不想拿傳統拐杖，可選擇拐杖傘。



拐杖椅

三角支撐

方便休息

摺疊使用

適用對象

一種雙向三角支撐設計結構的拐杖，在杖身上設計方便使用者休息的椅子，可折疊使用。

適用行走不便的長者、體質較差群體。



單手拐杖

適用對象

多能因應不同身高調整高度，也有折疊或伸縮設計，方便收納攜帶。

適用行走稍有困難，但身體狀況良好，平衡感較好的長者。



四腳拐

適用對象

可以自行站立的拐杖，不易掉落；大四腳會比小四腳的穩定性來得更高。

行走步態更不穩的對象，例如肌肉萎縮、中風個案。



腋下拐杖

適用對象

腋下拐是行走時將身體部分重量放在杖上面，用手臂的力量支撐身體的重量，幫助無法行走的人士站立起來。

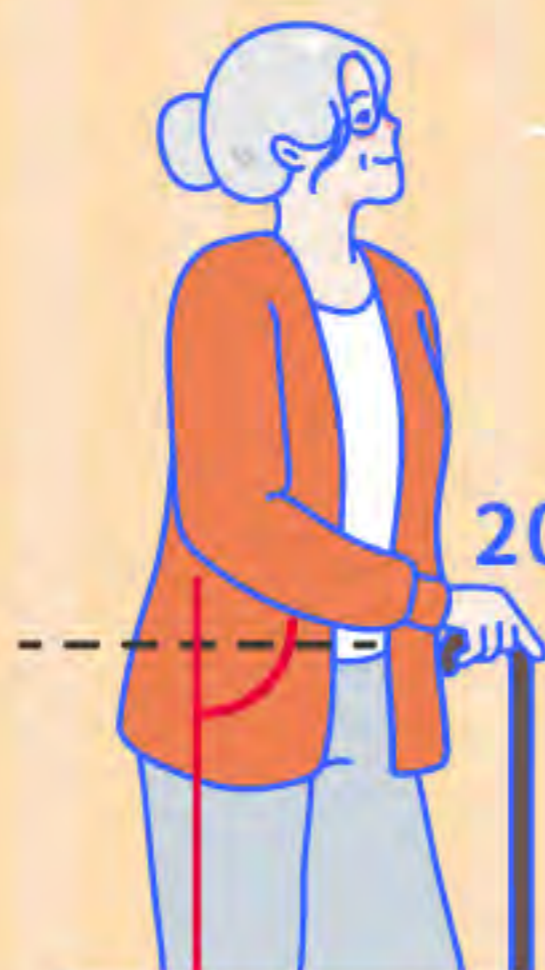
需要使用左右邊：不能左右交替邁步，腳無法落地。
需要使用單支：腳可以落地，需要減輕腿部壓力。



拐杖正確的使用方式：

1. 拐杖應支撐在健側。2. 合適的高度：將拐杖置放在腳掌斜前方，距離約10~20公分處，讓手肘角度可自然彎曲30~40度，就是最合適的拐杖長度。

緊握高度約與
髖關節成水平



正確



太長



太短