

前言

拐杖是大家常見的步行輔具，也是行動上的好幫手！雖然多數人對拐杖有一定程度的認識，但拐杖還有許多設計小巧思與新穎貼心的設計，等著大家去發掘喔！

當走路不穩時拐杖能協助支撐，若沒有拐杖協助可能會摔個四腳朝天，後續的照護與醫療費用將非常可觀。因此，合適的拐杖且正確的使用，能降低跌倒的風險與受傷的機會。

可能會有人抱怨說：「拿拐杖很麻煩、不好看…」，事實上目前拐杖的設計越來越多元，讓拐杖使用起來更方便、舒適，看起來也更加時尚，甚至能襯托出個人的品味呢！

因此，為了讓大家更瞭解單手使用的步行輔具（如單拐、四腳拐、前臂拐與腋下拐），本單張將介紹拐杖的種類、功能、使用方式、挑選依據與輔具維護等，讓您更加瞭解市面上各種產品之間的差異性，方便您在專業人員的協助下，正確選擇適合自己的產品喔！

溫馨小提醒

若想了解關於「助行器」與「帶輪型助步車」的知識，本系列單張（二）有特別針對這兩種輔具作詳細的介紹喔！

種類、結構與功能

單手使用的步行輔具有單拐、四腳拐、前臂拐與腋下拐。拐杖可協助減輕下肢負擔；「四腳拐」有較大的支持底面積，可提供更多平衡協助；「前臂拐」與「腋下拐」一般為成對使用，可提供步行時較強的推動負荷增加行走效率，與更大的承重協助（可分擔 >25% 體重，或單側下肢無法承重時使用）。

握把

- ▲ 人體工學設計握把可分散手部壓力，避免手部疼痛。

杖身

- ▲ 有不同顏色、花色可依個人喜好選擇。
- ▲ 部分單拐杖身可摺疊方便收納。
- ▲ 部分四腳拐有助起設計可協助起身。

杖端膠頭

- ▲ 此類型設計可適應凹凸不平的地面，並有吸震緩衝的效果。
- ▲ 部分單拐有此類型設計，可增加支持底面積稍協助平衡，並使單拐可立於地面。

圖片來源：輔具資源入口網、輔具中心拍攝

握把高度怎麼調？

一般而言，合適的握把高度為使用者站立並雙手自然垂放時，手腕線到地面的高度，使用時杖端在第5腳趾斜前方45°、15公分處，且手肘呈現彎曲約20~30度，此狀態為手部好施力的位置。

- ▲ 使用時手肘呈現彎曲約20~30度，並避免駝背與聳肩。

此外，前臂拐頂端應於手肘下2.5公分處；腋下拐頂端應距離腋下2~3指幅。

- ▲ 前臂拐與腋下拐的高度調整。

拐杖怎麼拿？

單手使用步行輔具建議置於「健側」使用，因重心轉移至健側，能減少患側承重與負擔，並避免走路同手同腳。



四腳拐杖端四腳較窄側應置於靠身體側，能避免因踢到杖端而被絆倒。



挑選合適的拐杖需考慮...

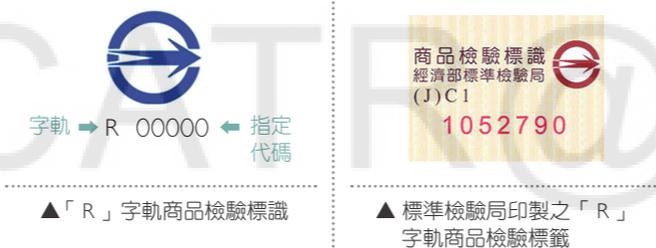
使用者因素

拐杖特點

- 體重 ◆ 材質
例如鋁合金較輕巧、不鏽鋼較耐用...
- 使用頻率 ◆ 握把形式
例如人體工學曲面...
- 承重能力 ◆ 承重協助多寡
<25% 體重：單拐、四腳拐
>25% 體重：腋下拐、前臂拐
- 平衡能力 ◆ 杖端支持底面積
- 使用環境 ◆ 杖端膠頭設計
例如地面平整度

如何挑選安全的拐杖？

拐杖應通過醫療器材檢驗登記，或通過標準檢驗 CNS 15192 非木質手杖的測試，產品應有「醫療器材查驗登記字號」或「R」字軌商品檢驗標識或標籤。



圖片來源：經濟部標準檢驗局

「雨傘不該當拐杖」的三大原因：

- ▶ 材質不堅固：支撐時可能因骨架斷裂而跌倒。
- ▶ 高度不可調：雨傘高度通常過低，易造成駝背。
- ▶ 杖端不止滑：多數雨傘無止滑設計，即使加裝防滑膠頭也易磨損無法更換。

輔具要保養，安全有保障

- ▶ 金屬結構建議使用濕布擦拭，避免直接清洗，以避免鏽蝕發生。
- ▶ 配件如握把、伸縮套件、孔洞以及螺絲等，需定期注意是否有鬆脫或移位發生，若有以上情形則應立即更換。
- ▶ 為確保使用的安全性，應定期檢查並更換已磨損的杖端防滑膠頭。

1. 推動全國輔具服務、體系與政策。
2. 推動全國產、官、學、研及非營利組織之輔具資源整合與發展。
3. 推動國家輔具標準規範與規格。
4. 輔導全國縣(市)輔具中心服務功能。
5. 建置及管理「輔具資源入口網」，每週發行全國輔具電子報。
6. 提供全國輔具諮詢與展館輔具體驗及教育推廣。
7. 辦理國家輔具評估人員認證與各類輔具專業訓練。
8. 出版輔具專業期刊《輔具之友》、教育單張與資訊手冊。



輔具諮詢專線：02-2874-3415 轉 211
E-mail 諮詢專線：repat.sfaa@gmail.com
輔具資源入口網：<https://newrepat.sfaa.gov.tw>
輔具展示館位置：台北市北投區石牌路二段 322 號 B1
(身障重建中心大樓) - 輔具中心
中心網址：<https://repat.sfaa.gov.tw/catr/page>
傳 真：02-2874-3386
交通資訊：捷運石牌站，轉乘公車 224、508、536、重慶幹線至「榮光新村站」
承辦單位：國立陽明大學 ICF 暨輔助科技研究中心

個人行動輔具—步行系列單張(一)

單拐、四腳拐、 前臂拐與腋下拐

