

輔具與支持

高齡者常見步行輔具

鐘若綺¹

壹、前言

跌倒是造成高齡族群意外傷害的主要因素之一，隨著年齡增長，人體肌肉骨骼機能不似年輕時強健，除了步履變慢、容易疲勞，也會有肌力、平衡協調能力減退或關節疾患的問題。而高齡者行走於不平穩的地面可能會因不注意而絆倒，造成骨折或其他傷害，若能適當的使用輔具可幫助步態矯正減少行走時耗能，在重心不穩時及時支撐身體，不僅能預防跌倒並擴展活動範圍，更能夠長輩增強信心與安全感。以下介紹三種常見的步行輔具，實際使用需視高齡者之個別情況選用，包括認知功能、平衡、上下肢肌力、靈活度、耐力及環境等。

貳、步行輔具選擇

【單臂操作的步行輔具：單拐、四腳拐】

(一) 單拐

特性：

- (1) 輕巧便宜，體積小便於攜帶，機動性高。
- (2) 與地面只有一個接觸點，面積較少，相對提供之穩定性也較低。

適用情況：

- (1) 下肢稍微無力，不需過多的承重支撐，平衡能力尚佳的使用者。
- (2) 適用於樓梯或空間侷限之處。

適合高度：使用者站立姿勢下，杖長為手掌至第五趾骨斜前方 15 公分處之距離，持杖手之握住手把時，手肘彎曲 20~30 度。簡易判定方式為：手杖握把由地面到大腿髖關節（大轉子）的長度。

¹國立成功大學老年所研究生

		
<p>標準型：長度無法調整，提供平衡使用。</p>	<p>可調整型：杖長可依需求作調整。</p>	<p>可調整型：握把設計可提供身體重量轉移。</p>

(二) 四腳拐

特性：

- (1) 杖底提供四個接觸點，可藉此增加穩定性。
- (2) 杖底面積有不同大小供選擇。
- (3) 在平坦路面上穩定度高，但不適合使用於上下階梯。路面不平的環境下，易發生搖晃不穩。

適用情況：

- (1) 可供關節退化較嚴重的高齡者做承重使用。
- (2) 步行不穩，且單拐無法提供足夠的穩定度。

適合高度：和單拐的高度調整方式相同。但要注意，拐杖四腳若為兩長兩短的形態，則長的一側要向外維持穩定。

	
<p>四腳拐（多腳拐杖）：增加支撐面積提供更多身體承重。</p>	<p>行走拐杖：提供更大的支撐面積能連續性行走使用，亦適用偏癱個案。</p>

【雙臂操做的步行輔具：助行器】

特性：

- (1) 與地面有較大的接觸面積，所提供的支持及穩定度最大。
- (2) 可使用於下肢部分承重的步態。
- (3) 可收折式設計，不占用空間，但較笨重，也無法用來上下樓梯。
- (4) 使用時重心轉移不易，行走速度較慢。

適用情況：

- (1) 柺杖無法提供足夠穩定度者。
- (2) 雙下肢無力、平衡感不佳之個案，但手部抓握及上肢控制能力要良好者，且雙手提起助行器的站立的瞬間能力需經過評估。

適合高度：使用者站立姿勢下，助行器握把在第五腳趾外至第五趾骨斜前方 15 公分處之距離，手肘彎曲 20~30 度。

	
標準型：使用者須有足夠上肢肌力抬離助行器向前移動。	兩輪型：適用上肢肌力不足或上肢協調功能不足者容易推動，但穩定度較低。

參、步行輔具的使用

(一) 使用單邊柺杖

以健側手（或較有力氣的手）拿柺杖，走路時柺杖儘量靠近身體，手握住把手力量直接向下。

柺杖步態：

- (1) 一般：柺杖和患側腳（或較無力氣的腳）同步向前→健側腳向前。
上樓梯的方式：健側腳先上樓梯→柺杖與患側腳再跟上。
下樓梯的方式：患側腳和柺杖先下→之後健側腳再跟上。
- (2) 中風偏癱之個案：柺杖→患側腳→健側腳。

上樓梯的方式：柺杖→健側腳→患側腳。

下樓梯的方式：柺杖→患側腳→健側腳。。

(二) 使用助行器

保持身體直立，先以雙手分別握住助行器兩側之扶把手，提起助行器向前 25~35 公分後，邁出患側腳，再移動健側腳，如此反覆前進，注意前進時 不該過於大步，以免重心落於身後，而向後摔倒。

肆、結論

市面的步行輔具種類與功能選項非常多樣化，在選購前，建議可諮詢各地輔具中心或治療師等相關專業人員，依據使用者特性、活動性質及使用的環境與情境不同考量，為高齡者做整體評估後，選用最能符合需求的步行輔具，才能發揮最佳功能。

參考文獻

Frederick, W. V. H., Dale D., Barry, D. W. (2003). Ambulatory Devices for Chronic Gait Disorders in the Elderly. *American Family Physician*, 67(8), 1717-1724.

毛慧芬、張嘉純、林佳琪、王素琴、李宗伊、張綺芬、陳莞音（2010）。*高齡生活具應用*。臺北市：華都文化。

胡柏婷、葉佳文（2010）。*物理治療精選 5：操作治療與輔具學*。臺北市：禾楓書局。

吳英黛（2007）。*輔具評估專業技術手冊*。臺北：金名。