

如何正确使用拐杖

文 / 北京市密云区鼓楼社区卫生服务中心 齐晓乐

拐杖是许多行动不便人士的得力助手，但使用不当反而会增加受伤风险。拐杖的使用方法很重要，它关系到患者康复锻炼的效果。只有掌握正确的使用方法，才能让拐杖真正成为你的“第三条腿”。如何正确使用以及需要注意哪些事项，你真的了解吗？今天，让我们一起来学习如何正确使用拐杖。

一、选择适合自己的拐杖

根据患者损伤形式、程度的不同，拐杖的选择需注意以下几点：

1. 单拐和双拐如何选择

(1) 单拐的适用人群

单拐适用于轻度下肢损伤、单侧下肢手术、单侧下肢无力的患者。以单侧下肢损伤为例，当患肢需要部分限制负重时，应采用单拐，配合健侧肢体形成“三点”支撑，完成步行过程。

(2) 双拐的适用人群

双拐适用于严重下肢损伤、双侧下肢手术、双侧下肢无力、平衡能力较差或者需要限制体重负荷的患者。当双侧下肢部分限制负重时，使用双拐配合双侧下肢形成“四点”支撑；当单侧下肢损伤且完全限制负重时，使用双拐配合健侧肢体形成“三点”支撑，患肢保持悬空，完成步行过程。

2. 拐杖高度如何调整

除了根据病情选择单拐或者双拐，还需特别注意

拐杖的高度调节。合适的拐杖高度不仅能确保使用者的舒适性和安全性，还能有效避免二次伤害。

调整步骤如下：

(1) 站立姿势

使用者应穿日常的鞋子，保持直立，双臂自然下垂。

(2) 测量高度

● 腋拐：拐杖顶端距离腋下约2~3厘米（拐杖上端应配有海绵腋垫），手柄高度应使肘部弯曲约15~30度。

● 肘拐：手柄高度应使肘部弯曲约15~30度。

(3) 调节长度

大多数拐杖有可调节的按钮或旋钮，按下按钮或松开旋钮，将拐杖拉长或缩短至合适高度，然后锁定。

(4) 检查稳定性

调整后，使用者应试着走几步，确保拐杖稳定且舒适。

科学合理地调整拐杖高度，既能有效减轻手臂疲劳，又能提升患者舒适度，增强助行效果。

3. 手柄选择要点

手柄要选择具备防滑功能且握感舒适的，避免长时间使用导致手部疲劳。千万不要认为手部疲劳与拐杖的使用没有关系，手部疲劳可能会增加跌倒的风险，造成二次损伤。

4. 材质选择建议

不同材质的拐杖各具特点：铝合金拐杖轻便耐用，

是主流选择；木质拐杖虽然美观，但是较重。建议根据个人实际需求进行选择。

二、正确使用拐杖

选择了适合自己的拐杖后，还需掌握正确的使用方法。使用不当可能增加步行困难，甚至导致跌倒。下面，我们就一起学习一下拐杖的正确使用技巧。

1. 二点法

这是一种常见的步行模式，适用于一侧肢体力量较弱或受伤但仍有部分承重能力的情况。该方法通过拐杖与健侧肢体同步移动，提供更好的支撑和平衡。其优点是步行速度较快，步态接近正常行走，适合在平坦地面上使用。

具体操作方法：一侧腋杖与对侧足同时伸出作为第一着地点，另一侧腋杖与另一侧足再向前伸出作为第二着地点。

2. 三点法

适用于一侧下肢完全不能承重的情况（如骨折、手术后或严重损伤等）。该方法通过双拐与健侧下肢共同支撑体重，确保患肢完全不负重，特别适合康复初期使用。

具体操作方法：先将两侧拐杖同时伸出，健肢再向前踏出。

3. 四点法

这是一种较为稳定的步行模式，适用于双侧下肢力量较弱但仍有部分承重能力的情况（如关节炎、轻度肌无力或平衡能力较差等）。该方法通过交替移动拐杖和双腿，提供支撑和平衡。

具体操作方法：先伸出左侧拐杖，迈出右足，再伸出右侧拐杖，最后迈出左足。

4. 起身站立的用法

使用拐杖从坐姿起身站立需要掌握正确技巧并练习，尤其是行动不便或者下肢力量较弱的人。

具体操作方法：①准备站立时，确定椅子是否牢固；②健肢支撑在地面上，身体向前移动至椅子边缘；③将双拐合并，患侧手握住拐杖，健侧手扶住椅子；④两手同时用力，配合健肢发力站稳。

5. 坐下的用法

使用拐杖从站姿到安全坐下同样需要技巧和练习。

具体操作方法：①身体慢慢退至椅子边缘；②健肢支撑，将双拐合并，患侧手握住拐杖，健侧手扶住椅子；③弯曲膝盖慢慢坐下。

如果一侧腿部力量较弱，可以先用健侧腿控制下降速度，避免突然坐下。坐稳后将拐杖放在触手可及的位置，以便起身时使用。

6. 上下楼梯的用法

上下楼梯的原则：上楼时健肢先上，下楼时患肢先下。

具体操作方法：①上楼时健肢先上，患肢后上，最后移动拐杖；②下楼时先下拐杖，再下患肢，最后移动健肢。

三、注意事项

● 使用拐杖时的步幅可以根据个人的身体状况和体感舒适度来调整。建议步幅适中，应与正常行走时的步幅相近。初始阶段可采用较小步幅，逐步调整至适宜程度。

● 保持平衡，在迈步的同时确保身体重心在支撑范围内，避免过度前倾或后仰。

● 定期检查拐杖，确保胶垫完好，螺丝没有松动。

● 保证使用环境的安全，注意避开坑洼不平或湿滑地面，以防跌倒。

● 建议穿防滑鞋，增加行走的稳定性。

● 循序渐进，初次使用时需要有人陪同，逐步适应。

● 如有不适请及时咨询医生或康复师。

以上就是拐杖的正确使用方法，你学会了吗？

人物与人

