

助行器使用及注意事項(越語版)

Cách sử dụng và những sự việc cần chú ý khung tập đi

步行為維持日常生活的基本能力，也是每個人每天次數最頻繁的動作，一旦執行步行的動作系統出了問題，如老化、神經病變、肌肉病變、骨折等，會使得步行的能力下降，此時步行時應用助行器的輔助，可保護行走的安全。Đi bộ là cơ năng lực cơ bản duy trì sinh hoạt hàng ngày, cũng là hoạt động thường xuyên nhất của mỗi người mỗi ngày, nhưng hệ thống hoạt động điều hành đi bộ gặp vấn đề, nếu lão hóa, thần kinh biến đổi, bệnh cơ, gãy xương vv.. làm cho năng lực hoạt động giảm đi, lúc này nên cần dụng cụ hỗ trợ khung tập đi, để bảo vệ an toàn việc đi đứng

一、助行器之適合高度：độ cao thích hợp của khung tập đi

助行器的高度與腰同高，或站立緊握助行器把手時，手肘彎曲可呈25至30度。

(如圖一) Độ cao của khung tập đi bằng độ cao của eo, hoặc khi đứng nên vừa tầm độ cao tay nắm chặt, khuỷu tay cong ở độ 25-30 độ (như hình 1)



手肘彎曲可呈
25 至 30 度

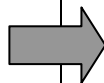
圖一、助行器的高度與腰同高
Hình 1: độ cao khung tập đi ngang với độ cao của eo

二、行走的方法： phương pháp đi



圖二、站立平穩，雙手緊握助行器

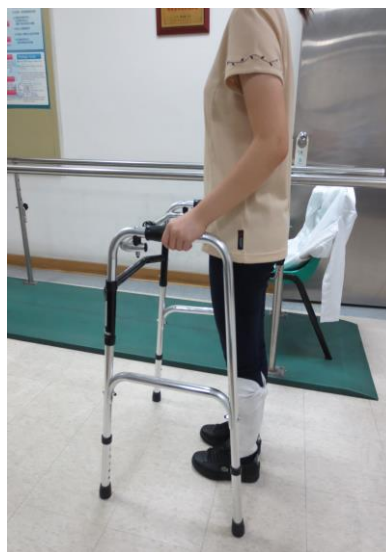
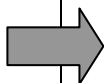
Hình 2: đứng bằng vững, hai tay nắm chặt khung tập đi



圖三、雙手同時將助行器舉起向前移動 25-30公分
Hình 3: hai tay đồng thời nhấc khung tập đi hướng về phía trước khoảng 25-30cm



圖四、將患肢移向助行器
Hình 4: lấy các chi di chuyển hướng khung tập đi



圖五、雙手用力支撐，健肢往前與患肢齊平
Hình 5: hai tay dùng lực ủng hộ, chi mạnh đẩy về phía trước và ngang bằng với chi

※雙手臂伸直支撐體重（患肢可用多少力支撐，需遵照醫師或物理治療師指示），
Đôi cánh tay thẳng hỗ trợ trọng lượng (chân tay có thể dùng bao nhiêu lực ủng hộ, cần tuân theo bác sĩ hoặc chỉ thị của bác sĩ vật lý trị liệu)

將健肢移至患肢旁(如圖四)。lấy các chi di chuyển hướng khung tập đi (hình 4)

※重複(二)~(五)之步驟。Lặp lại các bước (2) (5)

三、行走之注意事項： Các sự việc chú ý khi tập đi bộ:

- (1)由主治醫師診視後，決定何時可以下床，下床時以健側支托患側。Sau khi được sự xét đoán của bác sĩ trị liệu chính, quyết định lúc nào có thể xuống giường, khi xuống giường để chi nhánh đôi bên lồi
- (2)下床後站立無礙，未感到頭暈或不適時，先練習扶住助行器原地踏步，然後開始練習行走，但有幾點需要注意：Sau khi xuống giường đứng vững không có cảm thấy chóng mặt hoặc không thích ứng, trước tiên luyện vịn gậy trên mặt đất, sau đó bắt đầu tập đi, nhưng có vài điểm cần chú ý:
- (3)第一次下床時須有醫護人員或家屬陪伴以策安全，預防跌倒。Khi lần đầu tiên xuống giường cần có nhân viên hộ lý hoặc người nhà kèm để bảo vệ an toàn, phòng tránh ngã
- (4)行走時應向前看不要低頭，維持良好的姿勢，並穿著膠底鞋(防滑鞋)，預防跌倒。Khi tập đi nên ngẩng mặt lên đi không được nhìn xuống dưới, duy trì tư thế tốt, đồng thời đi giày đế nhựa (tránh giày trơn) phòng tránh ngã
- (5)下床行走初期可能會感到肌肉酸痛或有抽筋現象，可以按摩減輕不適，並注意保暖。Thời gian đầu xuống giường tập đi có thể cảm thấy cơ thịt đau mỏi hoặc có hiện tượng chuột rút, có thể ấn bóp giảm nhẹ sự không thích ứng đồng thời chú ý giữ ấm
- (6)下床行走後，患肢可能會有腫脹情形，待躺回床上時應將患肢抬高，減輕腫脹不適。Sau khi xuống giường tập đi, các chi liệt có thể có hiện tượng sưng phù, nếu về giường nằm nghỉ nên để các chi duỗi cao, tránh hiện tượng sưng phù
- (7)未使用助行器可收起，並放置於隨手可拿取的地方，避免造成走道之障礙物，以保持活動空間的暢通(如圖六)。Không sử dụng gậy tập đi nên thu lại, đồng thời để vào vị trí cũ, tránh làm cản trở đường đi, duy trì không gian hoạt động thông suốt(như hình 6)



圖六、助行器收起之放置

Hình 6, vị trí thu lại khung tập đi

參考資料

袁素娟 (2013) · 第17章肌肉骨骼系統疾病之護理 · 於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理* (下冊) (六版，495-640頁) · 台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢各護理站之護理人員電洽 05-2756000

轉_____病房，分機：_____、_____。

Nêu muốn hiểu rõ thêm về nội dung bên trên xin vui lòng gọi tới 05-2756000

số máy lẻ phòng bệnh : _____、_____.

Stm天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2017年04修訂