



骨折后如何正确使用拐杖行走

◎绵竹市中医医院 殷东晴

骨折后，患者往往需要借助拐杖来辅助行走，减轻患肢负重，促进康复。正确使用拐杖不仅能提高行走的安全性，还能避免二次损伤，帮助骨折部位更好地愈合。然而，很多人对拐杖的使用方法了解不足，导致使用过程中出现不适甚至受伤。

拐杖的选择与调整

拐杖作为辅助行走的重要工具，其合理选择与正确调整对于患者的康复进程和日常行动安全至关重要。

选择合适的拐杖类型：市面上的拐杖主要分为腋下拐杖和手杖两种。腋下拐杖适用于需要较大支撑力和稳定性的患者，尤其是骨折后初期体重不能完全承重时。手杖则适合恢复期，支持力度较小，便于活动。选择时要根据骨折部位、康复阶段和个人体力决定。拐杖材质多样，铝合金轻便，塑料经济，碳纤维高档但价格较贵，患者应结合实际需求选择。

拐杖高度的正确调整：拐杖高度的调节关系到行走时的姿势是否正确和使用的舒适度。正确的拐杖高度应使拐杖顶端与腋下保持大约2~3厘米的距离，既不会顶住腋下，也不会过低导致身体前倾。患者握住拐杖手柄时，肘部应自然微屈15~20度，这样既能保证足够支撑，又不会让手臂过度紧张。调节拐杖时，建议患者穿平底鞋站立，逐步调整高度，直到感觉舒适且稳固，再锁紧拐杖，防止使用过程中滑动或松脱。

握柄与手部的正确使用：拐

杖的握柄形状多样，包括圆形、T形和符合人体工学的曲柄设计，选择时应以舒适为主。使用时，手掌应自然包裹住握柄，避免紧握导致手部疲劳或疼痛。手腕应保持自然状态，避免用力过猛而产生关节压力。正确握拐杖还能减轻手腕和前臂的负担，防止长期使用出现劳损。行走时，另一只手自然摆动，帮助保持身体平衡，提高行走的稳定性和安全性。

拐杖行走的正确方法

掌握拐杖行走的正确方法，对于骨折患者顺利康复、提升行动能力以及保障日常安全起着关键作用。

单拐杖的使用技巧：单拐杖通常适用于骨折恢复的中期阶段，此时患者已能部分承重，但仍需要辅助减轻患肢负重。使用单拐杖时，应将其握在健康侧的手中，因为这样可以分担患肢的压力，保持身体的平衡。行走时，先将拐杖向前放置，以提供稳定的支撑点，随后迈出患肢，最后迈出健侧脚。这样的顺序能确保身体重心稳定，避免摔倒。上下楼梯时，拐杖应与健康脚同步动作。上楼时，先迈健侧脚，然后拐杖和患肢跟上；下楼时，先

放拐杖和患肢，健侧脚随后跟进，以保持身体的稳定性和安全性。

双拐杖的使用方法：双拐杖适用于骨折初期或需要两侧辅助的患者，因为此时患者可能无法单侧承重，或两侧都需要支撑。使用双拐杖时，患者需要双手各握一根拐杖，使拐杖和患肢动作协调一致。行走时，拐杖先着地，形成稳定支点，随后迈出患肢，最后是健侧脚，保持身体重心的平衡。由于双拐杖行走对协调性要求较高，患者应保持上身挺直，目视前方，避免低头导致失衡。此外，要确保拐杖脚尖牢固接触地面，防止滑倒。初期练习时，可由家人辅助，帮助患者逐步掌握正确的使用技巧。

上下楼梯的特别注意事项：上下楼梯对骨折患者来说是康复过程中的一个难点，使用拐杖时尤其需要注意身体重心的稳定。上楼时，应先迈出健康脚，提供支撑点，然后再移动拐杖和患肢，形成“健脚-拐杖-患肢”的顺序。下楼时，动作顺序相反，应先放下拐杖和患肢，最后迈出健康脚，以防止身体前倾失衡。如果楼梯旁有扶手，拐杖应握在另一侧手中，扶手与拐杖共同为身体提供支撑，进一步提高安全性。上下楼梯时，动作应缓慢而稳健，避免快速移动或跳跃，防止意外摔倒。

骨折后正确使用拐杖对康复过程至关重要。科学选择和调整拐杖高度，掌握单拐杖和双拐杖的使用技巧，尤其是在上下楼梯时保持重心稳定，能有效减少跌倒风险，促进骨折部位的愈合。患者应根据自身情况，逐步练习，避免盲目用力或错误姿势，确保护具发挥最大辅助作用。护理人员和家属的指导和陪伴也非常重要，帮助患者建立正确的行走习惯，加快恢复步伐，重获自信与生活质量。◎