

# 一枒在手，輕鬆健步走

台大醫院復健部物理治療師 林芳郁

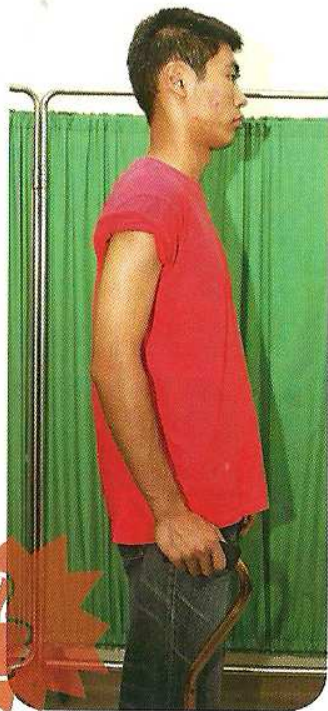
## 養生篇

銀髮族利用枒杖來做為行走時的協助工具，可以避免發生跌倒而造成傷害。在一般的情況下，單枒是多數人的選擇。

在選擇單枒時，以下幾點是必須留意的：

### 長度

市面上販售的單枒都可調整長度，在決定以哪一手拿枒杖較為習慣後，使肘彎曲約20-30度，再從持枒手的手腕量至同一側腳的小趾外側地面15公分處的距離，這是合適的長度。手肘彎曲的角度介在20-30度之間，會比較好施力的。



正確持枒姿勢

### 堅固

由於單枒必須承受突如其來的較大力量，因此必須留意其是否堅固，必須留意用來調整長度的接點是否有固定好，以免在手向下壓力量較大時，發生鬆動的情形。

有些人以一般的長柄雨傘做為枒杖就很不安全，因為傘骨不但可能不夠堅固，而且在接觸地面端，也沒有做防滑的處理。



不能用雨傘代替枒杖

### 防滑

在單枒接觸地面的一端，必須有做防滑的處理，以避免在遇到溼滑或傾斜的地面



時，發生滑倒。選擇大型的橡皮頭，接觸地面的面積較大，防滑效果比較好。



具有防滑效果的橡皮頭

在使用一段時間後，必須檢視其磨損情形，若磨損嚴重，必須要加以更換後再繼續使用。

### 手持方式

單拐的握把有不同的角度，可依個人的習慣做選擇，但如果握把的方向與地面垂直，就必須注意握把部分也必須有適當的防滑處理。

### 重量

不同的單拐材質會有不同的重量，儘可能選擇較輕的單

拐。因使用太重的單拐時，一方面會不利於行走的耐力，另一方面則可能造成手臂、肩、頸以及上背的不適。

選擇合適的單拐，有助於行走的安全，但若使用不恰當的拐杖，不但可能隱藏危險，還可能造成進一步的傷害。因此，選購單拐時，除了要確認上述提及的要點外，最好還要實際試拿行走一段距離，以確定是否合適。

