

Tips Berjalan dengan Alat Bantu

Langkah-langkah Berjalan dengan Alat Bantu:

Sesuaikan persiapan +1, 2, 3 (pandangan mata lurus ke depan, hindari pusing).

- 1. Definisi (Penjelasan Istilah):** Alat bantu berjalan adalah peralatan yang membantu dalam aktivitas berjalan, seperti tongkat, alat bantu jalan, atau kursi roda. Pengguna dapat memindahkan sebagian berat tubuh ke anggota tubuh bagian atas melalui alat ini, sehingga mengurangi beban pada kaki. Dengan menggunakan alat bantu, dapat memperluas area aktivitas, meningkatkan stabilitas saat bergerak.
- 2. Target Penerapan:** Orang dengan kelemahan pada anggota tubuh bawah, gangguan mobilitas, atau mereka yang membutuhkan alat untuk berjalan.
- 3. Metode Perawatan:** Untuk pasien yang kesulitan bergerak, alat bantu dapat membantu mereka berjalan secara mandiri, mencegah deformasi tulang akibat postur tubuh yang buruk, dan meningkatkan kemampuan pasien untuk beradaptasi dengan lingkungan.



Sesuaikan tinggi alat bantu jalan dengan ukuran yang tepat.



Berdiri di tengah alat bantu jalan untuk keseimbangan terbaik.

Tips Penting

Pasien Yang baru bangun dari tempat tidur harap mengikuti aturan “Gerakun 333”

- Tinggikan kepala tempat tidur selama 3 menit
- Duduk tegak di tepi tempat tidur selama 3 menit
- Berdiri di samping tempat tidur selama 3 menit

1. Tempatkan alat bantu jalan 10 cm di depan tubuh.
2. Siku ditekuk sekitar 20-30 derajat atau posisi tangan setinggi sendi panggul.



1. Dorong alat bantu jalan ke depan



2. Dorong alat bantu jalan ke depan



3. Langkahkan kaki yang lebih kuat ke depan

※ Untuk informasi lebih lanjut tentang teknik berjalan dengan alat bantu jalan, silakan konsultasikan dengan departemen rehabilitasi atau perawat di setiap cabang Yayasan Kesehatan I-Da.

參考文獻

林貴滿、李滿梅、譚蓉瑩、曾錦瑋、陳夏蓮、葉明珍、顧家恬、古菊梅、謝玉惠、衛惠敏、袁光霞、吳依蘋、廖怡珍(2023)。肌肉骨骼系統病人的護理。內外科護理技術，478-483。衛生福利部社會及家庭署(2022，5月20日)。輔具資源入口網。<https://newrepat.sfaa.gov.tw/home>

Informasi Kontak		
Rumah Sakit E-DA Alamat: No.1, Jalan Yida, Desa Jiaosu, Distrik Yanchao, Kota Kaohsiung 82445, Taiwan, R.O.C. Telepon: +886-7-6150011	Rumah Sakit Kanker E-DA Alamat: No.21, Jalan Yida, Desa Jiaosu, Distrik Yanchao, Kota Kaohsiung 82445, Taiwan, R.O.C. Telepon: +886-7-6150022	Rumah Sakit E-DA DaChang Alamat: No.305, Jalan Da-Chang 1, Distrik San-Min, Kota Kaohsiung 80794, Taiwan, R.O.C. Telepon: +886-7-5599123