

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 menggunakan alat tersebut untuk memindahkan sebagian berat tubuh ke anggota tubuh bagian atas, sehingga mengurangi beban pada kedua 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 yang membutuhkan alat untuk berjalan.
3. **Metode Perawatan:** Untuk pasien yang mengalami kesulitan bergerak, alat bantu dapat membantu mereka berjalan secara mandiri, mencegah deformasi tulang akibat postur yang buruk, dan meningkatkan kemampuan pasien untuk beradaptasi dengan lingkungan.



Sesuaikan tinggi tongkat empat kaki dengan ukuran yang tepat.



Berdiri dengan stabil sebelum mulai berjalan.

Tips Penting:

Pasien yang baru bangun dari tempat tidur harap mengikuti aturan "Gerakan 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. Pegang tongkat di sisi tubuh yang lebih kuat.
2. Gerakkan tongkat ke depan, lalu posisikan ke luar sejauh 10 cm.
3. Siku ditekuk sekitar 20-30 derajat atau posisi tangan setinggi sendi panggul.



1. Gerakkan tongkat empat kaki ke depan



2. Langkahkan kaki yang lebih lemah ke depan



3. Langkahkan kaki yang lebih kuat ke depan

✳ Untuk informasi lebih lanjut tentang teknik berjalan dengan tongkat empat kaki, silakan konsultasikan dengan departemen rehabilitasi atau perawat di setiap cabang Yayasan Kesehatan I-Da.

三、參考文獻

林貴滿、李滿梅、譚蓉瑩、曾錦璋、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
--	--	---