

農漁民保健

# 幸福推手

## ——輪椅的挑選與使用

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

許多長輩會覺得使用輪椅很丟臉，探究原因在於不是那麼多人使用，以至於讓自信心比較不足的長輩覺得怪怪的。事實上，適切地使用輪椅輔具，絕對是智慧的表現，它不只能增加生活獨立性、提升生活便利性，也可預防併發症，甚至減緩疼痛。

許多人因為疾病造成生理功能的受限，需要使用一些輔具來彌補本身功能的缺損，而輪椅就是最常被使用到的輔具。一般而言，上半身體能狀況良好的人，選擇手動輪椅作為其交通工具較為合適。若是無法以自身力量驅動輪椅的人，則有電動輪椅可供選擇。

### 一. 如挑選適合自己的輪椅？

輪椅的種類有很多種，對於初次使用輪椅的人而言，面對市場上多種功能可供選擇之產品，如何挑選出最能滿足自身需求的輪椅並非一件易事。首先，輪椅有尺寸、外型之別，而為了配合使用者身體狀況所發展出來的輪椅種類更是琳瑯滿目，輪椅使用者可依個別需求挑選最適合自己的輪椅。

#### (一) 輪椅的類型

##### 1. 己用型輪椅

己用型輪椅設計為上半身之功能健全的患者自己本身的操作介面為主，在設計上主要的考量為：

(1) 要能夠使患者能輕易拉抬腳輪，以便患者在險惡的路面行駛時也能跨越更高的路面。

(2) 設置防止向後翻覆之防傾桿輪，以避免在 8 度以上的斜坡登坡時輪椅翻覆之危險。

## 2. 看護型輪椅

看護型輪椅之設計介面主要是讓看護者來操作其輪椅，以提供不方便自行驅動或操作的患者，在設計上主要的考量為：

(1) 臂靠之形狀與裝拆之方便性，使看護者容易將患者移位。

(2) 為使看護者搬運與裝車容易，故看護型輪椅特別強調能夠折疊成小巧輕便之輪椅。

(3) 需加裝看護用煞車及考量電動之推進力輔助。

## (二) 輪椅座位的尺寸

1. 輪椅的座位寬度尺寸：一般輪椅座位寬度約為 10 - 22 英吋，非折疊式的輪椅之座位寬度約為 24 英吋，若需要特別的尺寸可以特製而成。

2. 輪椅的座位寬度對患者的影響：選擇一個適當寬度的輪椅座位對患者來說是很重要的，不但可以讓患者舒適，同時也能讓患者穩定的坐在座位上以避免滑動或是跌落的危險性。若座位太過於狹窄不僅是讓患者感覺不適，而且也會壓迫到神經血管導致痔瘡發生率增加；同樣的，若座位太過於寬敞，也會使患者無法固定軀幹而傾向某一側，長期下來無形助長了使用者尾椎某一側的壓迫力，同時也會增加患者推動輪椅的困難度。

3. 輪椅的座位深度（座椅長度）尺寸：一般輪椅的座位深度約為 16 - 17 英吋。座位若太淺的話，會讓使用者的腿部無法正確固定在腳架上，進而影響使用者使用輪椅的平衡感；座位若太深的話，則會讓使用者的腳部易於伸出腳架與滑動，進

而壓迫並影響其腿部的血液循環。

4. 輪椅的座位高度尺寸與測量方式：測量方式是由座位到地板之間的高度，以成人輪椅為例，此高度約為 19.5 - 20.5 英吋。較高的患者座位高度就要隨之調高，並且其座位深度也需調深一點；反之亦然。通常這些座位系統的尺寸都會隨著患者本身而更動。

5. 輪椅的座椅形式有哪些：(1) 固定式：為一般固定式輪椅常用的座椅。(2) 調整式：分為起立輔助式和旋轉式座椅兩種。

## (三) 輪椅的坐墊

一般輪椅在出廠時，本身皆附有彈性材質所製的吊帶或吊床式的輪椅坐墊，以及另外附加的可移動式實心坐墊。吊帶（床）式的坐墊通常被應用得最廣泛，尤其是在可折疊式的輪椅上使用十分方便，不需拆下既可折疊輪椅，減少輪椅存放的空間。有些實心坐墊內嵌木製材質，使坐墊更加堅固，並有固定患者坐姿的功能。對於大部分患者，由於臀部以及腿部皆失去知覺，坐墊上附加的特殊減壓和預防褥瘡功能是必要的。

坐墊的採購應該是被納於整個輪椅的購買條件之一，而不是只僅於輪椅的「附贈品」之功能罷了，坐墊以及內嵌物材質的功用不只是減輕患者臀部的壓力，還要能夠固定患者的坐姿，減少褥瘡的發病率，保養方便和易於操作，以及對某些有特別需求的患者之特殊功能，以上這些都是採購坐墊所應該考慮的要點。

## (四) 輪椅的靠背

靠背是由彈性材質所製成的（與坐墊一樣），被伸展並固定在由輪椅座位往上延伸出來的兩邊金屬架上。一般成人輪椅

的背靠高度約為 16 - 16.5 英吋，背靠的高度可依不同的輪椅使用方式而變動。大體上背靠的高度最高以能夠支撐患者的背部，並且不會妨礙患者的動作為原則，最低的高度則不能使低於患者的肩胛，否則易使患者的背部感到不適。

有些患者有需由輪椅的背面進入輪椅的需求，此時背靠則必須有垂直拉鍊或是易於拆開的鈕釦裝置，以便於打開背靠，好使患者易於從輪椅的背靠面移進輪椅中。一般來說，對於特殊患者（如中風、脊椎損傷、腦性麻痺等患者），背靠內嵌特殊材料或是可固定姿勢的擺具是必須的，同時亦可加上可固定腰部的墊子以作為輔助。無法自行保持垂直的坐姿或是需常調整坐姿的患者，可以考慮可調整為半躺式的背靠（可傾斜約 30 度），亦有可完全傾斜於平躺角度的背靠，此類背靠的特徵是：

(1) 當患者需要常在輪椅以及床之間移位時會比較方便，且需要的輔具會比較少。

(2) 通常會配備輪軸較長的輪子，輪椅底座的骨架需加長，座位也會隨著加長，以增加在患者平躺狀態時的穩定性。

(3) 通常需要加長的背靠是用折疊式的收藏方式，以減少輪椅的體積。

#### (五) 輪椅的扶手

通常輕型輪椅的扶手是固定式的，但為了配合患者能方便進出輪椅（當患者無法短時間站立的話），故有些輪椅是採用易於拆卸式的扶手，以提供特殊患者的需求。輪椅扶手的主要功能不是只有提供患者在坐姿時保持雙臂的支撐力量，同時也提供了患者在使用輪椅時

雙手的靈敏度，可使患者藉助扶手的支撐力來保持上半身的正確姿勢，並且在不妨礙血液循環的情況下，達到防止患者得到褥瘡的功能。一般來說，扶手頂端以及內側應該附有橡皮軟墊，以保持患者的舒適，相對的，其價錢比不安裝軟墊的扶手昂貴。

可拆卸式或是固定式的扶手大致上可以分為 3 種類型：1. 全長式扶手：為一般標準式扶手，適合對象為上半身需要接受物理復健的患者，此種扶手可以提供患者在復健時雙臂所需的支撐力，並使患者保持正確的坐姿。2. 書桌式扶手：其扶手前端因配合需要使用拖盤類的設施所採取的特殊設計，亦使患者坐著輪椅時，盡可能的靠近書桌或是餐桌。3. 可調整書桌式扶手：較受患者的歡迎，與書桌式扶手類似，不同的是此類型扶手可以調整其高度，範圍為 5 - 12 英吋，以配合不同患者需求。此外，扶手靠臂又可分為標準型、階梯型、圓弧型和三角型等 4 種。

## 二. 輪椅的正確使用方法

(一) 一般使用方法：打開輪椅（圖 1），雙手放在座位的兩邊支架，然後向下壓。

(二) 摺合輪椅（圖 2）：翻起腳踏，然後拿著輪椅座位的中央，向上拉。



圖 1. 打開輪椅



圖 2. 摺合輪椅

(三) 搬運輪椅：應抓緊支架及推手柄，切勿施力在活動扶手或腳踏，以免鬆脫。

(四) 使用輪椅時，確保輪椅使用者的正確姿勢 (圖 3/圖 4)：

- 身體坐直，背部緊貼輪椅椅背。
- 雙腳放在輪椅腳踏板上。
- 雙手放在輪椅扶手上或內。
- 若輪椅附有安全帶，應扣上安全帶。
- 每當輪椅停下，謹記鎖上車輪。
- 若要經過渠蓋，前轆應斜向坑紋。

### 三. 推輪椅照顧者的使用方法

(一) 上斜坡時 (圖 5)：照顧者應使輪椅面向斜坡，然後慢慢推前。

(二) 下斜坡時 (圖 6)：照顧者應使輪椅背向斜坡，頭向後望，留意路面情況，然後慢慢拉動輪椅。

(三) 上台階時 (圖 7)：照顧者應使輪椅面向階級及路面，利用傾後杆把輪椅後傾，然後慢慢上台階。

(四) 下台階時 (圖 8)：照顧者應使輪椅背向階級及路面，頭向後望，留意路面情況，然後小心下台階。

### 四. 自推輪椅的使用者

(一) 上斜坡時 (圖 9)：雙手握緊輪環，上身應向前傾，重心向前移，可防止後翻。

(二) 下輕微斜坡時 (圖 10)：雙手握緊輪環，控制輪椅下斜坡，身體向後傾，可防止前翻。如需下較斜的斜坡時，請找其他人協助 (見圖 6)。

(三) 上台階時 (圖 11)：請找其他人協助上台階。

(四) 下台階時 (圖 12)：請找其他人協助下台階。

輪椅可以輔助行動不便的人達到移動的目的，所以一個符合自己的輪椅不止可以輔助自己本身功能的不足，達到自由行動的功用，還可以幫助矯正姿勢，預防畸型的產生。豐



圖 3. 錯誤坐姿



圖 4. 正確坐姿



圖 5. 上斜坡

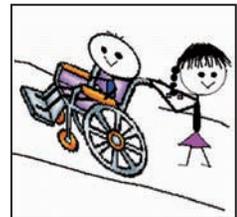


圖 6. 下斜坡



圖 7. 上台階



圖 8. 下台階



圖 9. 上斜坡



圖 10. 下輕微斜坡



圖 11. 上台階



圖 12. 下台階