



有協助上下車

(Car transfer with assistance)

上車可能是種具有挑戰性的轉移。剛開始時，你可能需要一至二人的幫助。需要多少幫助取決於車輛的高度和你的技能。通過練習，一些人會學會獨自轉移。在單獨嘗試前，一定要與你的治療師一起練習轉移技巧。

讓輪椅進入適合轉移的位置。

1. 卸除轉移一側的腳踏板。
2. 將輪椅以盡可能接近車座的小角度放置。
3. 移開你要轉移那一側的扶手和擋衣板。
4. 合上剎車。
5. 將你的腳放在地面上，向轉移的反方向伸出。

使用轉接板

許多人在轉移時都需要用一塊轉接板。這塊板幫助你在輪椅和車座之間建立起一座橋梁。將轉接板的一頭放在輪椅的椅座上，塞一點在你的臀下。板的另一端應該放在汽車車座上。確保板和每個平面都有很多接觸。對於上下車來說，你可能需要一塊比其它轉移都更長一些的板。

助手的位置

助手可以站在你面前或身後。如果有兩個人幫忙，可以一個位置站一位。始終確保你的助手有足夠的力氣，並經過適當的培訓來幫你轉移。

在你身後： 一名助手可以站在你的輪椅後面。他們將越過靠背，並從臀下托起幫你轉移。他們也可以抓住你的皮帶或褲子上端。

在你面前： 如果空間允許，一名助手可以站在你面前，面對你的輪椅。轉移過程中，該助手在你向他們傾身的時候擡起你。他們可以從你臀下擡起你，也可以用你的皮帶或褲側。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28

有協助上下車

(Car transfer with assistance)

轉移到車座上：

1. 將你的輪椅放置到位（參見上文）。
2. 將車座盡可能向後移。
3. 將你的臀部移動到輪椅座位的前部。
4. 將靠近車的手放在轉接板的中間。 將另一只手放在輪椅扶手或座椅上。
5. 轉移前，將你的頭向車座的反方向前傾。
6. 說“1、2、3，起！”，指示你的助手幫你起身。
7. 每當你說“起”時，用你的手臂撐起臀部橫跨轉接板。你的助手應該幫助你起身並將你的臀部移向汽車座。這可能要起身幾次才能進入汽車。
8. 一旦你坐上車座，後仰坐穩。助手可以幫你將腿放進去，並整理你的衣服。



安全提示： 在幫助別人轉移時，保持你的背部挺直，靠你的手臂和腿的力量擡起。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。 免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28

有協助上下車

(Car transfer with assistance)

在兩位助手幫助下向車座轉移

有些人可能需要額外幫助來轉移。在有兩位助手時，轉移的步驟和上述一樣。在這種情況下，由助手們來做大部分的工作。在兩個助手時，在轉移過程中向站在你面前的人傾身。



安全提示：當你做轉移時，要注意你的皮膚。在移向座椅前要先擡起你的臀部。拖著你的臀部橫跨轉接板會造成皮膚損傷。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28



有協助上下車

(Car transfer with assistance)

從車座轉移到你的輪椅

從汽車轉移到輪椅的步驟也非常類似。一名助手可以站在你身後，幫你起身並引導你的臀部進入輪椅。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性