

# 從地面到輪椅的轉移

(Floor to wheelchair transfer)

幾乎每個輪椅使用者都在某個時候會從輪椅中摔下來。回到你的輪椅上是最難的轉移之一。經過練習，你可以獨自完成或通過一名助手的幫助完成。在單獨嘗試前，一定要與治療師一起練習轉移技巧。

### 安全第一

跌倒會導致受傷。如果你沒有知覺，你可能感覺不到受傷。嘗試轉移前，先檢查一下是否有受傷。看看你的腿是否在正常位置。

如果你受傷嚴重，請不要移動，因為這樣可能會加重傷情。用手機尋求幫助，或指示旁觀者叫救護車。

如果沒有受重傷，你需要回到你的輪椅中。如有可能，找個人來幫你。有人幫的時候會比較容易，不過也可以獨自完成。

### 從地面到輪椅的轉移程序

1. 解下安全帶，並移出你的輪椅。
2. 扶直你的輪椅，讓腳踏板朝向你身體的一側。合上剎車。
3. 從座椅上拉出座墊。如果可能，將它放在腳踏板前面。
4. 坐上座墊。將你的腿在面前拉直。有些人願意有一條腿彎著。
5. 用一只手緊緊抓住輪椅框架。
6. 將另一只手平放在靠近你臀部的地面上或座墊上。這是“準備就緒”的位置。
7. 在撐起前將你的頭和軀幹上下擺動幾次會有幫助。這麼做的時候，數“1、2、3，起”。
8. 用雙手撐起，但主要是用按在地面上的手。在撐起時，將你的軀幹彎向按在地面的那隻手。



提示：查一下 YouTube 上的轉移視頻，有些很有幫助！

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-Ma4-2015-07-06

# 從地面到輪椅的轉移

(Floor to wheelchair transfer)

9. 將你的臀部先擡到座椅的邊緣。仍以這個姿勢，在座椅中盡可能向後移。
10. 將你的手從地面擺動到椅子的框架。
11. 將你的手保持在臀部前面。向後夠得太遠會使你從椅子上滑下來。
12. 擡起並推動你的臀部向後滑。
13. 拾起座墊，找個地方轉移出椅子。放回座墊。
14. 一旦回到輪椅上，更仔細地檢查一遍你的皮膚。查看有無擦傷、腫脹、瘀青等等。如果你注意到任何異常，請聯絡你的醫生。



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](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Ma4-2015-07-06

# 從地面到輪椅的轉移

(Floor to wheelchair transfer)

### 有協助轉移

有人相助的話會使從地面到輪椅的轉移更安全。確保你的幫手有正確的指導來幫你。

1. 他們應該蹲在你身後的椅子旁邊。
2. 他們應該將手放在你的臀部下面或你的腰帶或褲子後面。他們不應該抓在你的手臂或肩膀下面。
3. 指示他們用腿部力量擡起，並引導你的臀部坐上椅子。
4. 一旦坐上座位，他們可以移動到椅子背後，幫你將臀部拉到底。

提示：在你和你的助手準備好轉移時，數“1、2、3，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](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Ma4-2015-07-06