



پس از آسیب‌دیدن نخاع، بالا رفتن از پله‌ها ممکن است کار دشواری باشد. تمرین تکنیک‌های خوب برای این کار می‌تواند به شما کمک کند تا یادگیری که به تنهایی یا با کمک دیگران از پله‌ها بالا بروید. همیشه استفاده از پله‌ها را پیش از آنکه به تنهایی انجام دهید با همراهی درمانگران خود تمرین کنید.

بالا رفتن از پله‌ها

1. یکی یکی از پله‌ها بالا بروید.
2. از نرده کنار پله‌ها فقط برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. تلاش کنید از آن برای بالا کشیدن خود استفاده نکنید.
3. پای قوی‌تر و عصای خود را بر روی یک پله بالاتر بگذارید.
4. با عصا و پای قوی‌تر خود فشار بیاورید تا پای ضعیف‌تر خود را بالا آورید و روی همان پله قرار دهید.

پایین رفتن از پله‌ها

1. یکی یکی از پله‌ها پایین بروید.
2. از نرده کنار پله‌ها تنها برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. تلاش کنید به آن تکیه ندهید.
3. ابتدا پای ضعیف‌تر و عصای خود را روی یک پله پایین‌تر بگذارید.
4. سپس پای قوی‌تر را روی همان پله بگذارید.



راهنمایی: می‌توانید از این عبارت استفاده کنید که "خوب بالا می‌روم و بد پایین می‌آیم." این به شما کمک می‌کند به یاد بیاورید که با کدام پا از پله‌ها بالا و پایین بروید. برای بالا رفتن با پای قوی‌تر و برای پایین رفتن با پای ضعیف‌تر آغاز کنید.

بالا رفتن از پله‌ها به کمک همراه

اگر کسی برای بالا رفتن از پله‌ها به شما کمک می‌کند، آن فرد تنها باید برای هدایت شما کنار شما باشد. فرد همراهمان همچنین می‌تواند کمی از شما پشتیبانی کند تا مطمئن شود زمین نمی‌خورید. شما بل همراهی او نیز همان تکنیکهای گفته شده در بالا را برای این کار اجرا می‌کنید. همیشه پله‌ها را یکی یکی بالا یا پایین بروید.

بالا رفتن

فرد همراه شما باید در کنار نرده و یک پله پایین‌تر و پشت شما بایستد. او همیشه باید آماده باشد که جلوی افتادن شما از عقب را بگیرد. او می‌تواند کمی به شما در بالا رفتن کمک کند.

پایین رفتن

فرد همراه باید در جلوی شما بایستد تا مانع از افتادن شما به سمت جلو گردد. او همچنین می‌تواند به آرامی دست خود را بالای زانوی شما نگه‌دارد تا زانوی شما را در هنگام قدم برداشتن به پایین ثابت نگه دارد.

