

有行走能力的人上下樓梯

(Stair climbing for people who walk)

脊髓損傷后，攀爬樓梯可能很困難。練習一種好的技巧可以幫助你學習如何獨自或在協助下上下樓梯。在單獨嘗試前，一定要與你的治療師一起練習使用樓梯。

上樓梯

1. 一次一個臺階地向上走。
2. 僅用扶手保持你的平衡。盡量不要用它來拉扯自己上樓。
3. 將較有力的那條腿和拐杖放在高一級的臺階上。
4. 用拐杖和強壯腿撐起，將較弱的腿帶到同一臺階上。

下樓梯

1. 一次一個臺階地向下走。
2. 僅用扶手保持你的平衡。盡量不要靠在上面。
3. 先將較弱的腿和拐杖放在低一級臺階上。
4. 再讓較強的腿跟上。

提示：俗話說“上山容易下山難”，這會幫你記得如何上下樓梯。上樓以強腿起步，下樓以弱腿開始。

用你的強腿起步。



用你的弱腿起步。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

有行走能力的人上下樓梯

(Stair climbing for people who walk)

有協助上下樓梯

如果有人幫助你上下樓梯，他們應該只是在那裏引導你。你的助手還可以給你些許支持，確保你不會摔倒。在有助手時，你使用和上述同樣的技術。一次一個臺階地上下樓梯。

上樓梯

你的助手應該靠近扶手，站在你後面的一級臺階。他們應隨時準備阻止你向後倒。他們可以給你輕柔的協助，幫你一起上樓梯。

下樓梯

助手的位置應該在你面前，防止你向前倒下。他們還可以輕柔地將手放在你的膝蓋上方，使它在你下樓時保持穩定。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性