

幫助輪椅使用者上下樓梯

(Helping Wheelchair Users Climb Stairs)

使用輪椅上下樓梯很有挑戰性。某些人可以靠自己上一、二級臺階，但上許多級的樓梯最好還是在幫助下完成。在多數情況下，你會需要至少兩位幫手幫助你上下樓梯。在嘗試和助手一起上下樓梯前，先與你的治療師一起練習。始終要確保你的助手有能力也足夠強壯來幫助你。

嘗試上下樓梯前

攀爬樓梯前，先將你的輪椅設置好。如果你需要幫助上下樓梯，輪椅的設置有很大的關係。

- 卸除防傾桿或將它們向上豎起到直立位置。
- 如果你有座椅安全帶，請將它扣上。
- 如果你的輪椅沒有推把，用一條寬帶，將它繫在輪椅下的軸上。
- 確保樓梯和樓梯的頂平面上沒有東西阻擋。樓梯頂上需要容得下你的輪椅和一名助手。還要確保樓梯沒有溼滑。



防傾桿向上豎起



將寬帶繫在輪椅軸上

安全注意事項：助手應始終使用腿部，而不是腰部力量來擡物。最好是挺直腰部開始。用腰部力量擡物會引起受傷。

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

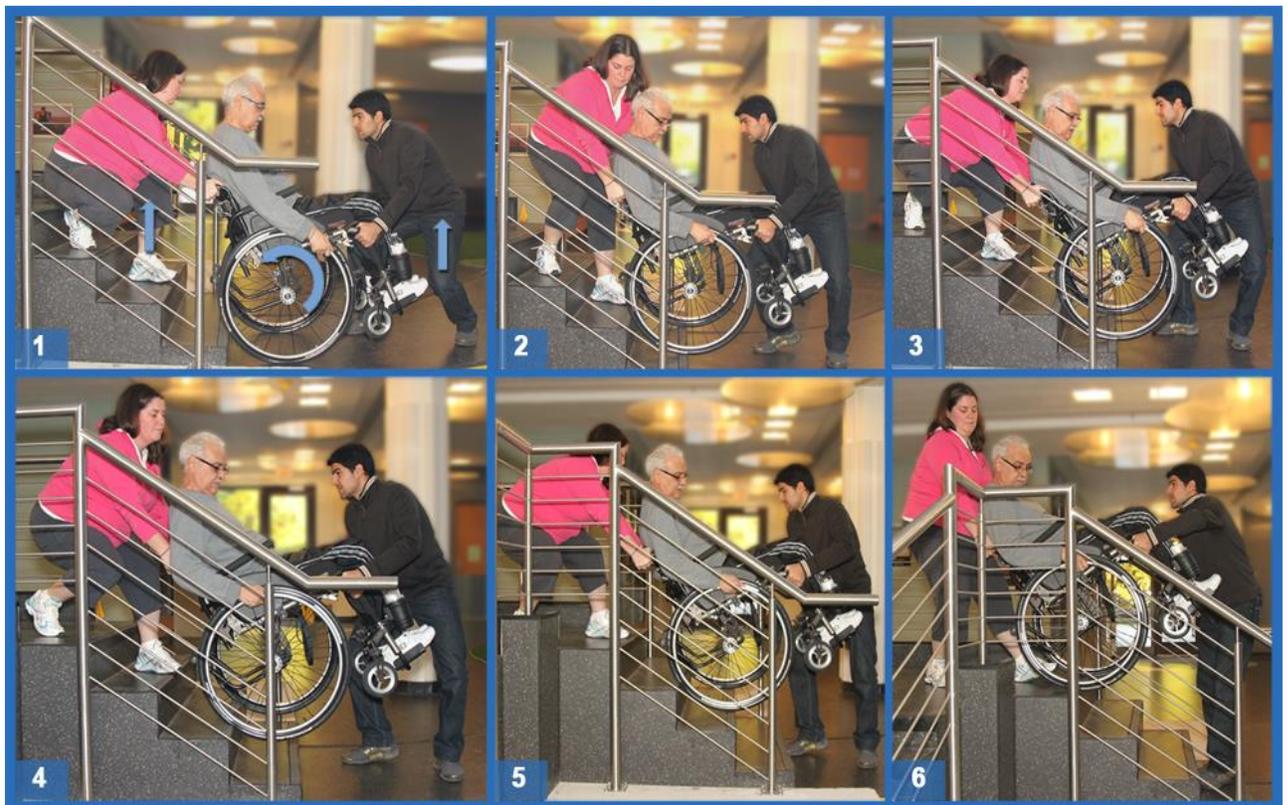
SCE2-Mb2-2015-12-14

幫助輪椅使用者上下樓梯

(Helping Wheelchair Users Climb Stairs)

由兩名助手協助上樓

1. 將你的輪椅放在一個背對樓梯的位置。將你的手放在輪子外緣。上樓時，向後使勁拉，並牢牢抓住輪子不讓它們向下滾。
2. 助手 1 是指揮者。他們站在你的背後抓住推把。準備好擡起時，他們應該保持腰部挺直，使用腿部力量幫你擡起向上拉，並用他們的手臂引導你。他們應該一次向上走一個臺階。
3. 助手 2 蹲在你的面前，抓住你膝蓋兩邊的輪椅框架。他們不應抓住輪椅上任何可以移動或會脫落的部件（例如腳踏板）。他們應該保持腰部挺直，在用腿部力量擡起的同時，將你一次一個臺階地向上推。他們應該確保輪椅保持後傾。
4. 一次一個臺階地向上走。每上一個臺階前，數“1、2、3，起”。以輪椅前輪離地的姿勢開始（輪椅向後傾斜，前輪擡離地面）。保持輪椅後傾，直到你到達樓梯頂。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性

幫助輪椅使用者上下樓梯

(Helping Wheelchair Users Climb Stairs)

由兩名助手協助下樓

下樓梯時倒退下樓最為安全。一定要一次一個臺階地向下走。一開始倒退下樓時可能感覺有點奇怪，但這是下樓最好的方式。你的助手們將會有更多的控制，因為他們是用他們的全身力量來放慢輪椅的速度。當你面朝前下樓時，對助手較不安全。開始下樓前，你和你的助手都要知道有多少臺階。

倒退下樓梯

1. 助手面對樓梯頂站在樓梯上。他們的腳應踩在兩級不同的臺階上。
2. 將你的輪椅放在樓梯頂背朝臺階的位置。
3. 助手抓住推把或靠背加強桿。他們應將站在上一級臺階的腿放在一個準備接受輪椅重量的位置。
4. 當你準備好時，向前俯身，一只手放在樓梯扶手上，另一只手放在輪子外緣。
5. 讓你自己慢慢向後滾動，一次一個臺階。下完每級臺階后，緊緊抓住輪子和樓梯扶手，防止你的輪椅滾動。在每個臺階停一下，以便你的助手能調整他們的位置。
6. 保持前傾姿勢，直到輪椅的所有 4 個輪子都在樓底平臺著地，並且防傾桿都已放回到安全位置。



請上 www.wheelchairskillsprogram.ca 查找各種有關輪椅技能的視頻。點擊“圖片和視頻”的鏈接。

如需更多信息，請聯絡你的理療師。

機動性