

# 安全使用輪椅

(Using a wheelchair safely)

輪椅是一種很好的代步工具。像所有的設備一樣，它們會有磨損。你需要維護你的輪椅，使其保持良好的工作狀態，這有助於保障輪椅的安全性，防患於未然。在緊急情況下，最好隨身攜帶一部手機。



## 如何維護你的輪椅

定期維修你的輪椅可以防止問題的發生。你可以做以下幾件事情來保持輪椅的良好工作狀態。

- 始終保持輪胎適當充氣，使輪椅更安全和更容易使用。
- 如果你有氣墊，請經常檢查，確保其適當充氣。要了解更多信息，請查閱 [Spinal Cord Essentials ROHO 氣墊講義](#)。
- 要注意腳輪的振顫，也就是前輪（腳輪）以高速運動。如果有這種情況發生，你的腳輪需要修理。
- 如果你用的是手動輪椅，請留意你的剎車。隨著輪胎的磨損，它們可能需要調整。
- 請不要讓兒童玩弄你的輪椅，這不是一架玩具。

## 注意障礙物

- 注意你周圍的環境和地面上的障礙。
- 雨雪天要多加小心，溼的時候輪子可能會打滑。
- 在斜坡和不平整的路面上要格外小心。
- 要避免陡坡。

使用輪椅時，要經常注意緩解壓力，做俯仰運動或撐椅挺身。這有助於防止褥瘡。要了解更多信息，請查閱 [Spinal Cord Essentials 壓力緩解技巧講義](#)。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©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-Mb3-2015-12-14

# 安全使用輪椅

(Using a wheelchair safely)

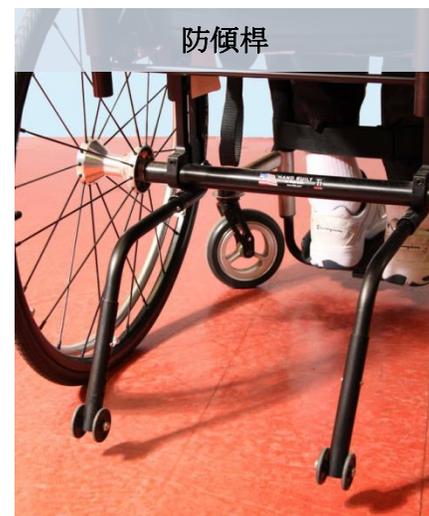
### 手動輪椅

- 不要在輪椅後面放重物。這會導致你的輪椅向後翻倒。
- 在拉門或其它物體時要小心。如果物體鬆開或移動，你可能會後仰翻倒。
- 在輪椅上保持防傾桿，直到你和你的治療師認為可以安全地卸除它們。
- 使用手動輪椅會讓你有過度使用手臂和肩膀而造成損傷的風險。該休息時就得休息，不要勉強自己。經常舒展你的肩膀有助於保持他們的健康。



### 電動輪椅

- 轉移前一定要關閉電動輪椅的電源。
- 如果你在街道上行駛，要使用一桿旗幟、頭燈和/或尾燈。
- 出門前確保電池電量充足。
- 要知道如何將你的輪椅變成手動模式。你可能需要指導他人如何幫你移動輪椅。



注意你在輪椅內的坐姿，適當的座位對保持良好的坐姿和防止造成壓力區域。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©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-Mb3-2015-12-14