



# 摔倒時的安全保護

(Fall safety)

脊髓損傷會影響你的體力和反應速度。如果你在受傷後可以走動，你會有較高的摔倒風險。某些事情可以防止跌倒，知道摔倒後該做什麼也有助於保持安全，並迅速獲得幫助。

### 為摔倒作好準備

知道你有跌倒的風險讓你能做好準備。隨身攜帶一部手機或便攜式電話。在摔倒的情況下，有一部電話可以確保你迅速獲得幫助。在比如浴室等房間加裝額外的電話是另一種選擇。你還可以佩戴一個醫療報警按鈕。這讓你可以無法夠及電話時召喚求助。



### 讓你的家變得安全

家中有一個安全的環境對防止摔跤很重要。這包括減少雜亂和保持良好的照明。樓梯和走廊的欄杆可以幫助你在家中安全地移動。你的治療師可以對你的家作出評估。

他們可以就如何能在滿足你的需求的同時，使你家變得更安全給出意見。以下是一些你可以做到的事情的例子：

#### 客廳

- 取走小地毯或用膠布將它們粘在地上。
- 卸除或固定住家具上的輪子。

#### 浴室

- 如果你從低馬桶座上起身有困難的話，安裝一個增高馬桶座。
- 在浴缸和馬桶周圍安裝扶手。
- 在浴缸內使用防滑墊或淋浴座。
- 使用一個便攜式手持淋浴噴頭。

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-Mb4-2015-10-28



# 摔倒時的安全保護

(Fall safety)

## 如何防止摔跤？

這裡有一些你可以用來防止摔跤的技巧：

- 在所有的轉移、站立和行走時，穿橡膠底、腳跟封閉的鞋子。
- 要了解自己的體能水平，不要強迫自己超越極限。
- 使用設備時，要確保其設置和使用正確。
- 改變位置時，要停下來重新平衡自己。
- 請注意所用藥物的副作用。
- 在單獨嘗試前，一定要與你的治療師一起練習轉移技巧。
- 經常鍛煉，保持或改善你的體力。

## 什麼會增加你的摔跤風險？

有各種事情會增加你摔跤的風險。 如果有以下這些因素影響到你，要格外小心：

- 某些藥物
- 疲乏
- 低血壓
- 肌肉痙攣
- 佩戴護頸支架
- 雜亂的環境

## 跌倒後怎麼辦？

如果你摔倒了，不要急於站起來。 保持冷靜，檢查自己是否有受傷。 如果你有受傷，向附近的人求助，或請他們幫你給朋友或家庭成員打電話。 如果受傷嚴重（例如骨折），撥打 911 尋求幫助。 如果你沒有受傷，嘗試自己或在別人的幫助下站起來。 如果只有你一個人，設法爬到附近的電話尋求幫助。 如有可能，在等待救援時給你自己蓋些保暖的東西。



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-Mb4-2015-10-28

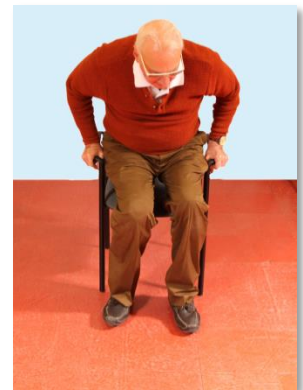
# 摔倒時的安全保護

(Fall safety)

### 我該如何從地上站起來？

從地上站起來可能具有挑戰性。通過練習，很多人都能靠自己或借助於一個堅固的表面或椅子站起來。如果你有足夠力氣，你的治療師會幫助你練習這個技能。除非是緊急情況，否則不要第一次就嘗試自己站起來。在做這一移動時，調整自己的節奏，每做一步歇一口氣。

1. 從將你自己轉到身側或腹部開始。
2. 先用肘部撐起。
3. 移動到你的手和膝蓋。
4. 把持住一個牢固的表面，幫助自己起身。
5. 用你的腿和手臂將自己撐起來。
6. 慢慢轉身坐下。



**提示：**始終隨身帶一個電話。即使是去浴室一會兒也可能跌倒。帶一個醫療報警服務按鈕也讓你能夠尋求幫助。

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

SCE2-Mb4-2015-10-28