

穿衣技巧

(Dressing Techniques)

脊髓損傷後，像穿衣那樣的日常活動也變得有挑戰性。某些技巧可以有助於你自理更多的事情。有些衣服很容易穿上，而另一些會比較困難。使用經改造的器件或改造你目前的衣服也有幫助。此外，使用正確的技巧和體位可以使得穿衣更容易。

使用合適的衣服

寬鬆的衣服：寬鬆的衣服比較容易穿上。如果你有腫脹或使用支架，這就更加重要。

鈕扣和拉鏈：如果你雙手無力，鈕扣和拉鏈都會很難使用。鈕扣鉤和拉鏈指環會使事情變得容易一些。另一種選擇是讓襯衫和褲子改用粘扣帶。



下身：使用助臂夾或衣鉤可以幫你穿下身的衣服。在某些場合，考慮穿著側開邊的褲子，因為它們很容易穿。裙子也比褲子要更容易穿。

上身：盡量在上身穿寬鬆的衣服。避免穿領子緊的恤衫，它們較難套上。在胸前扣緊的胸罩也比較容易穿。

腳：脊髓損傷後，雙腳常常會腫起來。你可能需要更大尺碼的鞋子來配合腫脹。長柄鞋拔有助於你穿鞋。使用穿襪器也能幫你更容易地穿上襪子。



穿衣技巧

穿衣時，最好先從你的弱側開始。正確的體位也有助於方便穿衣。使用枕頭、毛毯和毛巾可以幫你擺正姿勢。在床欄上加上綁帶也能幫你滾轉和在床上擡腿。使用助臂夾或穿衣棒也有幫助。



穿衣時使用長柄鏡子檢查你的皮膚。紅斑有可能是壓瘡的徵兆。更多相關信息，請參閱 [Spinal Cord Essentials 壓瘡預防講義](#)。

如需更多信息，請聯絡你的職業治療師。

自我護理



穿衣技巧

(Dressing Techniques)

在床上穿下身的衣服

在床上穿衣時，先進入坐起的位置。要這麼做的話，可以將床頭升高或靠在床頭上。你也可以使用枕頭幫你進入這個姿勢。

一次始終只向褲子中滑入一條腿。

1. 開始先將一條腿搭到另一條上。
2. 將每條褲腿都卷起或褶成一個圓圈。讓你的腳滑入褲腿。
。在穿每條褲腿的同時，穿上襪子和鞋子。
3. 將褲腿滑上一點。
4. 在另一條腿重復這個過程。
5. 滾轉到身側，一次一邊地將褲子拉過屁股。



在輪椅上穿下身的衣服

在輪椅上穿衣服時，先合上剎車。確保你的前輪處於朝前的位置。

1. 為方便穿上，將褲子的褲腿都卷起或褶成一個圓圈。
2. 穿褲子時，你出要將腳擡高一些。你可以通過在膝部或腳踝處交叉雙腿來做到這一點。你也可以把你的腳擱在面前的一個軟墊椅子或凳子上。
3. 穿的時候一次就穿一條褲腿。趁著腿擡高時，也將襪子和鞋子穿上。
4. 一旦腳伸進去後，將褲腿拉到你的膝蓋處。
5. 要將褲子拉過屁股，將身體側向一邊。用床或桌子做為支撐是最安全的。在拉起一個褲腿後，在將身體側向另一邊，並將褲子拉過屁股。



如需更多信息，請聯絡你的職業治療師。

自我護理



穿衣技巧

(Dressing Techniques)

穿上身的衣服

穿恤衫時，一次穿一只胳膊。你可以從胳膊或頭部開始穿。如果你的手沒有力氣，嘗試一下以下的技巧：

- 將袖子褶起或卷成一個圈。
- 用你的拇指在所要的方向鈎住恤衫。
- 靠牙齒幫忙定住恤衫。
- 用一只胳膊支撐身體來提高平衡。

減少你需要升起和降低床頭的次數，可以加快穿衣速度並減少皮膚刺激。