

# 中風病人上下樓梯技巧

## 一、上樓梯

1. 健側手握杆，雙腳踏穩齊放，準備上樓梯。



2. 重心移到患側後，健側腳提起，平放在上一階。

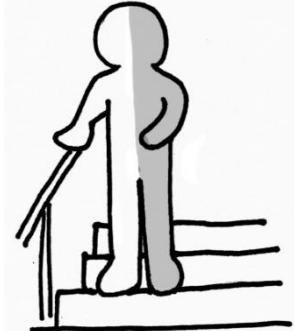


3. 重心移到健側後，患側腳提至與健側腳同階，並且再重複。

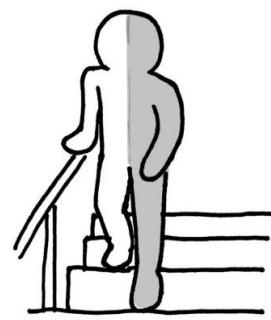


## 二、下樓梯

1. 健側手握杆，雙腳踏穩齊放，準備下樓梯。



2. 重心移到健側腳後，患側腳移到下一階平放。



3. 重心移到健側後，健側腳移至與患側腳同階，並且再重複。



## ■ 注意事項

- 中風病人要有良好的站姿平衡能力才能開始練習上下樓梯。
- 病人於練習初期時，務必有照顧者在旁看護或協助，以避免跌倒受傷。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241 轉25

制訂單位 / 日期：復健醫學部職能治療組/1140415

F-4200-NE-005

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮