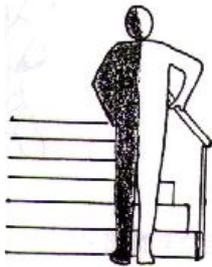


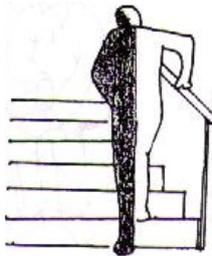
中風病人上下樓梯技巧

一、上樓梯

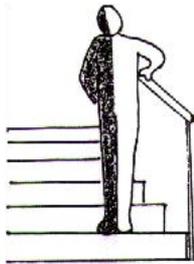
- 1.健側手握杆，雙腳踏穩齊放，準備上樓梯樓



- 2.重心移到患側後，健側腳提起，平放在上一階

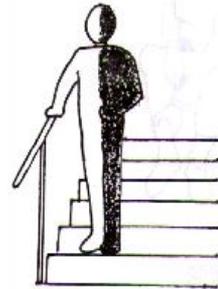


- 3.重心移到健側後，患側腳提至與健側腳同階並且再重複列



二、下樓梯

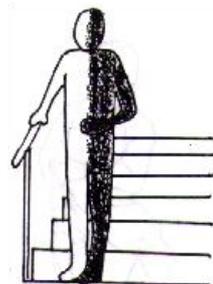
- 1.健側手握杆，雙腳踏穩齊放，準備下樓梯



- 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，健側腳提至與患側腳同階並且再重複



注意事項:

- 1.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。
- 2.病人於練習初期時，務必由照顧者在旁看護或協助，以避免跌倒受傷。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/31 修