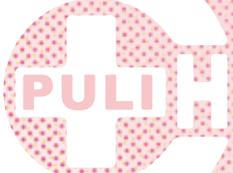
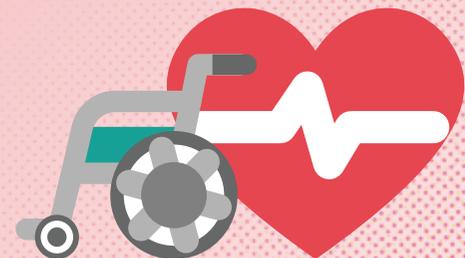


中風患者111年 上下樓梯技巧



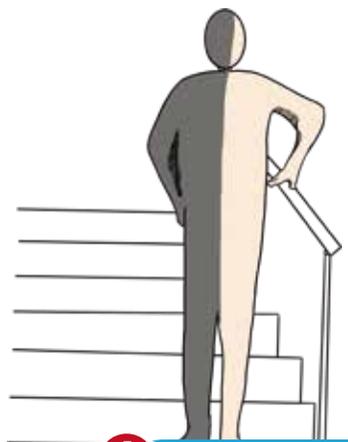
 埔基醫療財團法人 埔里基督教醫院
Puli Christian Hospital

編碼:6300/ T003
復健中心/物理治療製作
諮詢電話：(049) 2912151轉4510
復健科專科醫師審查(2022.6)



一、上樓梯

※灰色部份為患側



A 手握欄杆，雙腳踏穩

健側手握欄杆，雙腳踏穩齊放，準備上樓。



C 重心移到健側

重心移到健側後，患側腳提至與健側腳同階且並列。



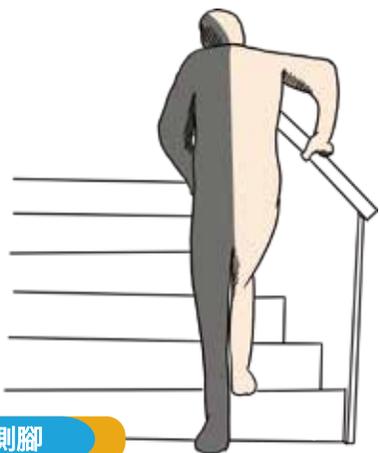
2 重心移到健側腳

重心移到健側腳之後，患側腳移到下一階平放。

※再重複ABC步驟

二、下樓梯

※灰色部份為患側



B 重心移到患側腳

重心移到患側腳之後，健側腳提起，平放在上一階。



1 手握欄杆，雙腳踏穩

健側手握欄杆，雙腳踏穩齊放，準備下樓。



3 重心移到患側腳

重心移到患側腳之後，健側腳提至與患側腳同階且並列。

※再重複123步驟

口訣：好腳先上、壞腳先下