

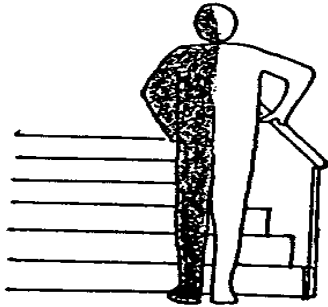
# 腦中風患者上下樓梯技巧

※口訣：好腳先上、壞腳先下

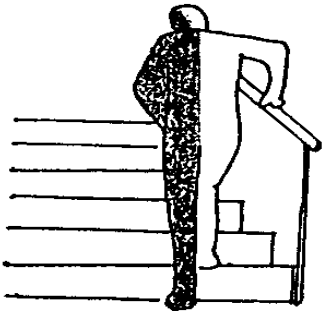
## 一．上樓梯

### A.好手握欄杆

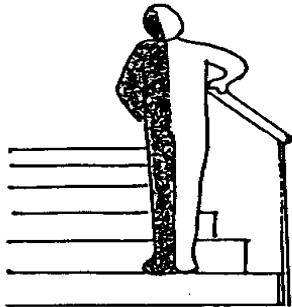
雙腳踏穩併排，準備上樓



B. 重心移到患腳後，先站穩，再將好腳抬高，平放在上一階



C. 重心移到好邊後，先站穩，再將患腳抬高放在上一階，與健側腳在同平面。



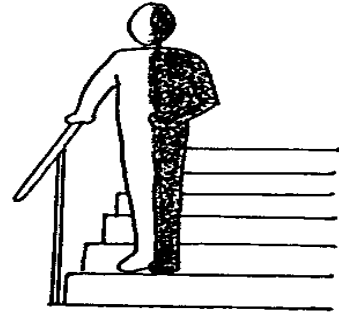
※重複ABC步驟

※協助者在過程中，應站在病人後方，自己抓握扶手並扶持病人腰部，以策安全。

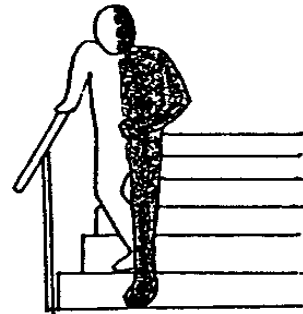
## 二．下樓梯

### A.好手握欄杆

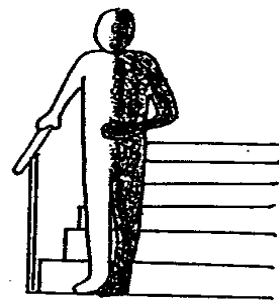
雙腳踏穩併排，準備下樓



B. 重心移到好邊後，先站穩，再移動患腳，平放在下一階



C. 重心移到患側後，先站穩，再移動好腳，平放在下一階，與患腳在同平面。



※重複ABC步驟

※協助者在過程中，應站在病人前方，自己抓握扶手並扶持病人腰部，以策安全。

二、若樓梯沒有扶手，病人需以健側手拿單拐或四角拐上下樓梯，原則仍是「好腳先上、壞腳先下」。

## 參考資料


Minor M. A. D. & Minor S. D (2014). Gait training with ambulatory assistive devices. In Patient care skills 7th ed. (pp. 394-395). Upper Saddle River, NJ: Pearson education Inc.

How To Climb Stairs Safely With A Cane. Available at:

<http://icanmove.com/blog/2017/4/15/how-to-climb-stairs-safely-with-a-cane>.

Date retrieved: 2019.06.21.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021 年 10 月校閱