

## 给希望坐轮椅去厕所的人

为能乘坐轮椅行动，以下3点很重要

- 1、要能保持姿势稳定地坐住
- 2、腿部要有蹬地面所需要的力量
- 3、要有转动车轮所臂力。

此外，在站起的训练中，需要具备腿部力量和站起姿势的平衡感。

### 1 吐气、吸气（20次）

让肠活动起来



尽量伸脚到不感到勉强的程度  
脚掌贴地面  
另一只脚贴地面，前倾

- \*前倾角度在不感到勉强的范围内
- \*一种将肚脐伸向前方的感觉

### 2 上身挪动（左右各10次）

使腹部活动起来



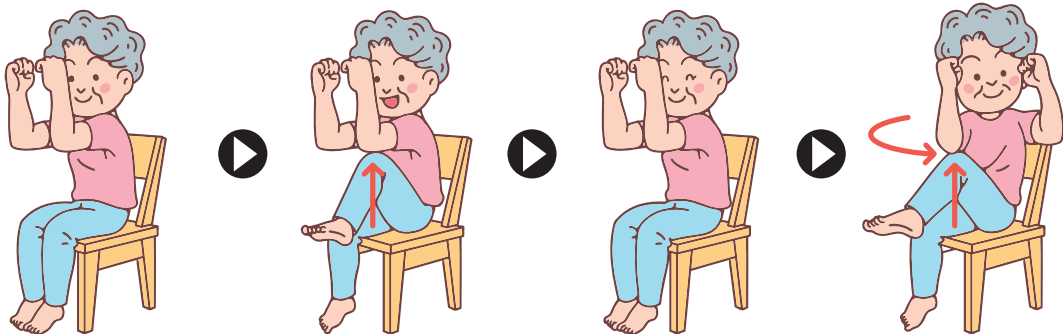
将右脚放在左脚下，两脚压在一起5秒钟  
另一侧同样动作

- \*深深坐在椅子上
- \*两手握住椅子座位面
- \*注意双脚不要离地太高。

### 3

#### 膝盖和肘部触碰体操（左右各3次）

抬起脚在步行不感到勉强的范围内慢慢做



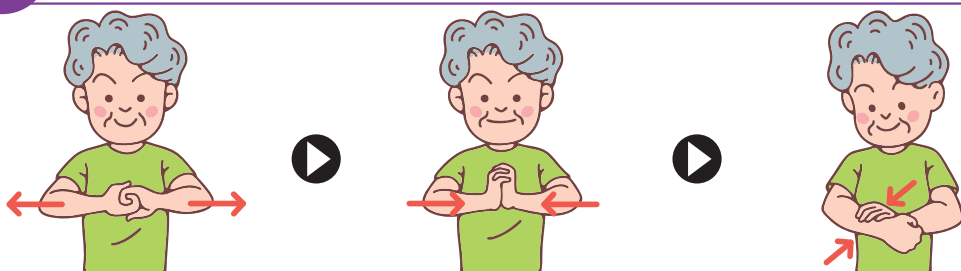
左膝碰左肘、右膝碰右肘，交替抬到胸部的高度

左脚碰右肘，右脚碰左肘，交叉进行交替抬到胸部高度

### 4

#### 加强上半身的体操（各5秒每个做3次）

为达到即使摔倒也可以撑住的目的



十指弯曲交叉  
拉伸

手换方向重复同样动作

\*加强快要摔倒时抓东西的握力

十指交叉向里按

左手握右腕内侧，按压  
另一侧重复同样动作

\*加强支撑身体的腕力