

<車の乗り降り>

車の乗り方



①まずはお尻を車のシートに乗せる。



②次に健側（良い方の足）に乗せる。



③最後に患側（悪い方の足）に乗せる。

車の降り方



①まずは患側（悪い方の足）を降ろす。



②次に健側（良い方の足）を降ろす。



③最後に両足にゆっくりと体重をかける。

💡覚え方💡 行きは良い良い（健側）、帰りは怖い（患側）