

<階段の登り降り>

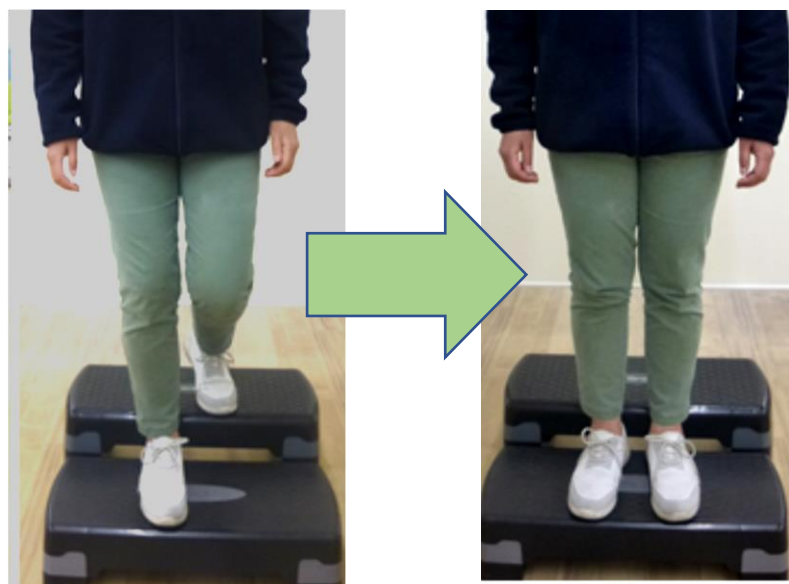
階段の登り方



- ①まずは健側（良い方の足）を上段に乗せる。
↓
- ②健側でしっかり体重を支えながら、患側（悪い方の足）を引き上げる。

手すりや壁に
しっかり掴まって
昇降してください

階段の降り方



- ①まずは患側（悪い方の足）を下段に降ろす。
↓
- ②次に健側（良い方の足）を降ろす。

※降りる時は患側に体重が掛かるので、ゆっくり動作をしてください。

💡覚え方💡 行きは良い良い（健側）、帰りは怖い（患側）