



Có thể đi lại được

Dành cho người muốn có thể tự đi vệ sinh trong toilet.

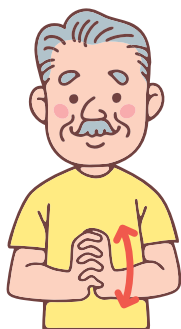
A

Hãy duy trì sự chủ động đi vệ sinh trong nhà vệ sinh nhiều nhất có thể. Khi tự mặc hoặc thay đồ, bạn cần rèn luyện cơ đùi và thực hành vận động cùng lúc hai bộ phận chân, tay thông qua các bài tập cúi mình sử dụng bàn tay. Ngoài ra, hãy thực hành các bài tập vận mình và tăng cường sức mạnh của cánh tay để có thể dễ dàng làm vệ sinh cho bản thân.

1

Bài tập bàn tay và cánh tay (10 lần)

Để có thể tự mặc/thay quần



Đan hai bàn tay vào nhau.
Giữ chắc khuỷu tay,
xoay cánh tay lên xuống.



Đan hai bàn tay vào nhau.
Giữ chắc khuỷu tay,
xoay cánh tay từ trái sang phải.



Đan hai bàn tay vào nhau.
Giữ chắc khuỷu tay,
lật hai bàn tay từ trái qua phải.

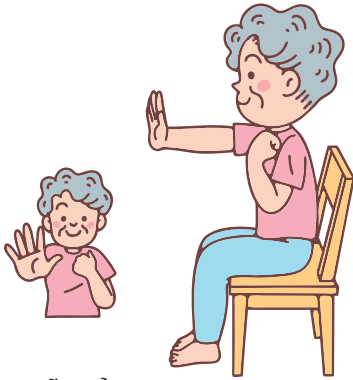


*Không nên duỗi thẳng khuỷu tay.

2

Bài tập nắm mở bàn tay (10 lần)

Để có thể tự sử dụng giấy vệ sinh trong toilet



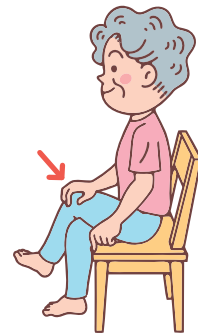
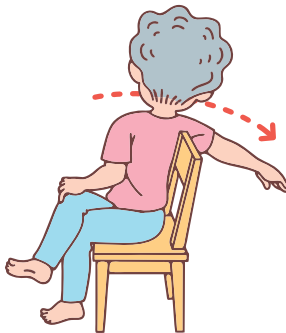
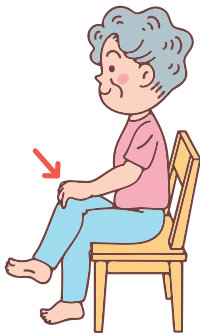
Duỗi thẳng cánh tay phải ra phía trước sao cho cánh tay ngang bằng vai, bàn tay xòe vuông góc. Bàn tay trái nắm lại, cánh tay trái ép sát vai trái.

Thực hành tương tự với bên còn lại.

3

Bài tập vận mình (3 lần xoay trái phải)

Để giữ thăng bằng trong tư thế cúi người khi mặc/thay quần



Vắt chân phải lên trên chân trái. Đặt tay trái lên đầu gối chân phải.

Từ từ vận eo phải về phía sau và giữ nguyên tư thế.

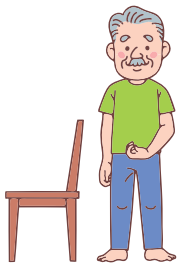
Thực hành tương tự với bên còn lại.

4

Bài tập đầu gối (5 lần)

Giúp mặc/thay quần

*Hãy đặt một chiếc ghế ở bên cạnh để phòng việc bị ngã.



Đứng thẳng người.



Từ từ khuỵu đầu gối.



Quay trở lại tư thế ban đầu.



Từ từ khuỵu đầu gối.



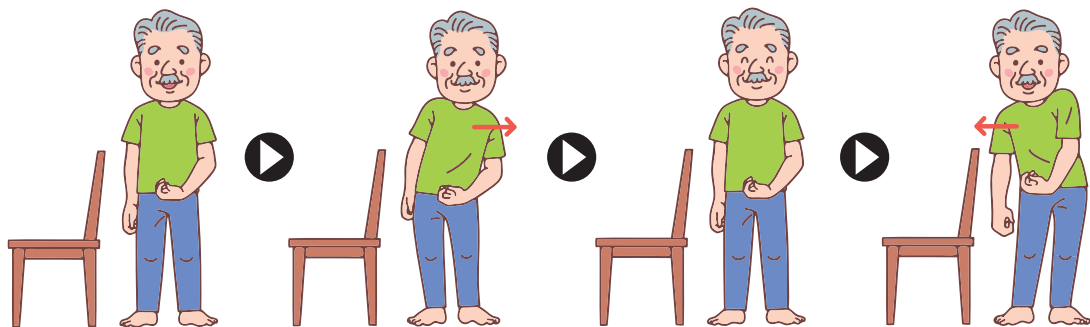
Cố gắng khuỵu sâu hơn nữa.

5

Bài tập giữ thăng bằng trong tư thế đứng (10 lần)

Để lấy lại cảm giác cân bằng khi mặc/thay quần

*Hãy đặt một chiếc ghế ở bên cạnh để phòng việc bị ngã.



Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.

Chuyển trọng tâm cơ thể sang trái.

Trở về vị trí chính giữa.

Chuyển trọng tâm cơ thể sang phải.

*Khi dần bị mất cảm giác ở một phía cơ thể, chuyển dần trọng tâm sang phía không bị tê liệt.

6

Bài tập bước nhảy kiểu khỉ (10 lần)

Để duy trì sự cân bằng khi đứng thẳng hoặc cúi người



Khuỵu gối, hai tay buông lỏng.



Lắc lư thân trên lên xuống.

Bảng Các dụng cụ tập đi

Tập luyện vận động nhiều hơn với sự hỗ trợ của dụng cụ tập đi phù hợp.



Gậy chữ C



Gậy chữ T

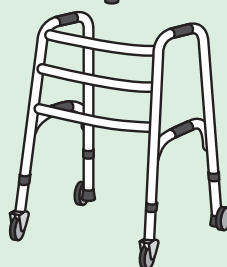
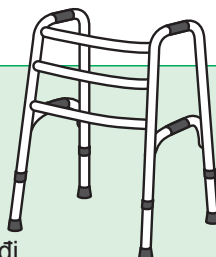


Gậy chữ L



Khung tập đi

Gậy bốn chân



Xe lăn

Khung tập đi có bánh xe

*Gậy và khung tập đi (không có bánh xe) phù hợp sử dụng khi đi vào nhà vệ sinh và thay đổi tư thế trong nhà vệ sinh.
*Hãy hỏi cửa hàng để được tư vấn chi tiết.