



# H

## Dành cho người muốn có thể di chuyển tới nhà vệ sinh bằng xe lăn

Bạn cần có những khả năng sau khi di chuyển tới nhà vệ sinh bằng xe lăn:

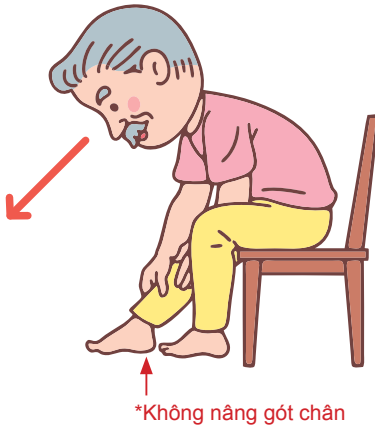
- ① Có khả năng ngồi vững trên xe lăn
- ② Có cơ chân đủ khỏe để tự đứng lên
- ③ Có cơ tay khỏe để di chuyển xe lăn

Ngoài ra, cơ bắp đủ khỏe và cảm giác thăng bằng tốt là điều cần thiết để có thể tự đứng trở lại.

### 1

#### Bài tập duỗi chân cho cơ đùi trái, phải (20 giây mỗi bên)

Giúp khuỵu gối dễ dàng



Duỗi căng một bên chân, gót chân đặt xuống sàn. Sau đó đặt toàn bộ bàn chân xuống sàn, gập người về phía trước.

\* Gập người về phía trước nhiều nhất có thể  
Tương tự như đang dần toàn bộ cơ thể về phía trước

### 2

#### Bài tập đưa đầu gối (5 lần)

Giúp tập luyện đầu gối để có thể tự đứng lên



Đặt một chân phía dưới chân còn lại và đưa hai chân qua lại trong 5 giây.

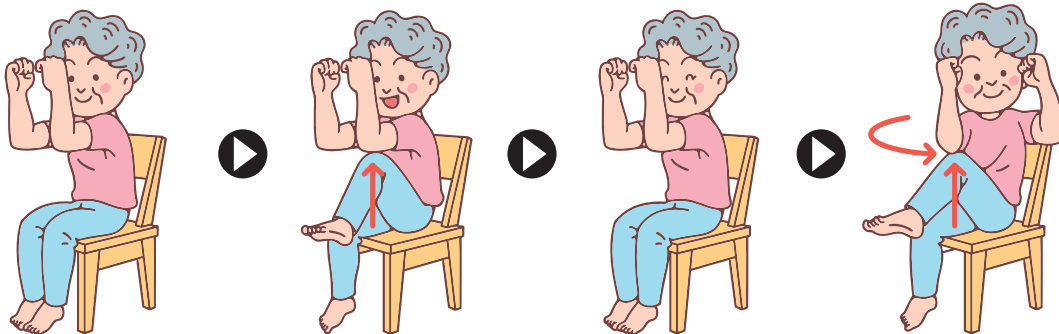
Đổi vị trí hai chân cho nhau và làm lại tương tự.

- \*Ngồi sâu trong lòng ghế
- \*Nhắm tay vào thành ghế
- \*Cẩn thận không nhấc chân quá cao khỏi sàn

3

### Bài tập khuỷu tay và đầu gối (3 lần mỗi bên)

Nâng chân cao giúp bạn bước đi dễ dàng hơn



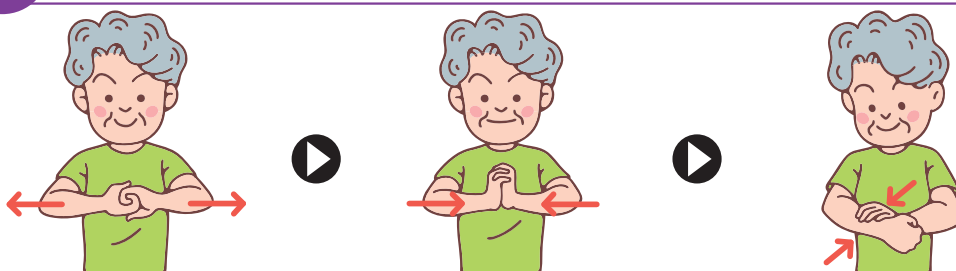
Nâng cao đầu gối trái chạm khuỷu tay trái và lặp lại với bên phải.

Nâng cao đầu gối trái cao ngang ngực để chạm khuỷu tay phải và lặp lại tương tự với đầu gối phải và khuỷu tay trái.

4

### Bài tập tăng cường sức khỏe nửa thân trên (5 giây mỗi bên, 3 lần)

Giúp sức khỏe dẻo dai kể cả khi bị ngã



Nắm hai bàn tay lại, kéo sang hai bên sao cho hai cánh tay cao ngang ngực. Lật ngược lại và thực hành tương tự.

Đan ngón tay và hai lòng bàn tay khép lại với nhau.

Dùng tay trái nắm vào cánh tay phải và đẩy qua lại, sau đó thực hành tương tự với bên còn lại.

\*Nắm thật chắc các ngón tay lại với nhau để có thể bám khi bị ngã.

\* Bài tập giúp tăng sức đỡ của cánh tay cho cơ thể.

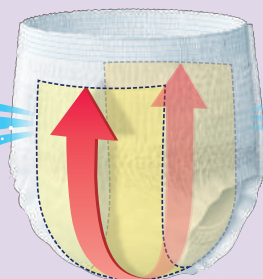
Bảng

Tự chủ trong vệ sinh là bước đầu tiên giúp phục hồi chức năng đi lại

Chất liệu mềm mại và dai giúp mặc và thay dễ dàng.

Tã quần là sản phẩm phù hợp nhất cho việc phục hồi chức năng bài tiết và vận động.

Thun hông co giãn giúp dễ mặc và thay tã quần



Chất liệu mềm mại tạo cảm giác dễ chịu cho da.

