

10. 站起走动：不需要协助

若长者能独立起来走动

长者要先摆放好助行器和双脚

同样是膝尖在脚尖上方

再用强手按在扶手上

重心向前再站起来，并按着助行器

步行时，长者要挺直腰背

眼望前方，若协调能力和下肢力量较好

则可以拐杖与弱腿同步，然后是强腿迈步

另一方法是先把拐杖放前一步

然后弱腿跟随迈步

最后是强腿，如此类推