

## 站起走動：不需要協助

若長者能獨立起來走動

長者要先擺放好助行器和雙腳

同樣是膝尖在腳尖上方

再用強手按在扶手上

重心向前再站起來，並按著助行器

步行時，長者要挺直腰背

眼望前方，若協調能力和下肢力量較好

則可以柺杖與弱腿同步，然後是健腿邁步

另一方法是先把柺杖放前一步

然後弱腿跟隨邁步

最後是健腿，如此類推