

Patient information

Stairs Technique with the Use of One Rail

Therapies Department

Going up

1. Stand at the bottom of your stairs with the rail in one hand and your crutch in the other. Step your non affected leg onto the step.
2. Step up with your affected leg.
3. Bring your crutch up onto the same step.



Continue climbing the stairs with this pattern until you reach the top.

If you are walking with two crutches, you will need to hold the crutches in a 'T' shape, with the second crutch held horizontally on the outside of the first crutch (see photo below). This is so you have both crutches with you when you reach the top and bottom of the stairs.



Going down

1. Standing at the top of your stairs with the rail in one hand and your crutch in the other. Place the crutch down onto the step below.
2. Step down with your affected leg.
3. Step down onto the same step with your non affected leg.



Feedback

Your feedback is important to us and helps us influence care in the future.

Following your discharge from hospital or attendance at your outpatient appointment you will receive a text asking if you would recommend our service to others. Please take the time to text back, you will not be charged for the text and can opt out at any point. Your co-operation is greatly appreciated.

Further information

**Therapies Department
Alexandra Wing
Broadgreen Hospital
Thomas Drive
Liverpool
L14 3LB
Tel: 0151 706 2760
Text phone number: 18001 0151 706 2760**

**Therapies Department
Ground Floor
Royal Liverpool Hospital
Prescot Street
Liverpool
Tel: 0151 706 2760
Text phone number: 18001 0151 706 2760**

**Therapies Department
Aintree University Hospitals
Lower Lane
Fazackerley
Liverpool
Tel: 0151 529 3335**

**Author: Therapies
Review date: June 2028**

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پنیوهندیدار بهو نهخوشانهی له‌لایمن تراستهوه په‌سند کراون، نه‌گس داوا بکریت له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گه‌وره، شریتی دهنگ، هیلی موون و ئلیکترۆنیکی هیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体（Moon）盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.