

瘫痪者的生活

## 瘫痪者的适应性运动和娱乐



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION  
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

2022年第一版

本指南是根据科学、专业文献编写的。

本指南旨在提供信息；不应将本指南理解为医学诊断或治疗建议。

如对您的具体情况有疑问，请咨询医生或合适的医务人员。

人员名单：

作者：Liz Leyden

---

**克里斯托弗和达娜·里夫基金会**  
**(Christopher & Dana Reeve Foundation)**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

电话：973-379-2690

免费电话：800-539-7309

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

## 瘫痪者的适应性运动和娱乐

### 目录

- 4 引言
- 5 如何开始
- 5 参与活动：去哪里寻找
- 8 特别报道：Caiden Baxter
- 10 培养新爱好：做什么
- 12 特别报道：Garrison Redd
- 13 训练各项功能的运动和娱乐
- 15 避免受伤
- 16 特别报道：Tracy Cole
- 17 支持健康生活
- 19 让退役军人保持联系
- 20 特别报道：Virginia Rose
- 22 自适应器材
- 23 资源

“社区融入、个人发展、心理发展、长期身体健康。这些都是参与运动的好处。因此，为每个人创造公平的机会非常重要。”

— Erik Robeznieks, 密歇根大学适应性运动和健身项目助理主任



照片由 Erik Robeznieks 提供

### 对瘫痪者来说，什么可能？更好的问题是，什么不可能？

滑雪运动员们坐着滑雪板比赛下山。水肺潜水员使用带网眼手套用手推动自己穿过海洋。自行车手沿着无障碍公园小路骑行。保龄球手可以在周五晚上借助吸 - 喷系统和斜坡来提高击球成功率。

有了适应性运动和娱乐，人们生活的界限不再是他们不能做什么而是他们能做什么。

运动可以促进整体身体健康，降低心血管疾病、高血糖和体重增加的风险，改善情绪和自尊。加入团队或参加新的娱乐活动可以提供重要的社交联系，带来欢乐。

有无穷无尽的选择。设想跟孩子一起划一天皮划艇，跟朋友一起周末露营，或者在当地的游泳池游泳。从轮椅击剑到适应性园艺，一切皆有可能。追随自己的好奇心，找到新的激情，开辟一条通往幸福、健康生活的道路。

## 如何开始

花点时间考虑您的目标。您是否渴望激活自己的竞争精神？怀念团队中的同志情谊，或希望建立新的社交关系？有兴趣通过尝试新事物来在精神或身体方面挑战自己？希望增强力量、提升整体健康？

也许您的动机很简单，就是享受乐趣。无论驱动力是什么，都要愿意探索各种各样的活动。并非一切事物都会对您胃口，您可能会惊讶地发现自己喜欢一些完全出乎意料的事物。

多亏了奇妙的互联网，研究变得如此容易。搜索社交媒体和浏览世界各地残疾人尽情运动和生活的数千条帖子时，找到即时灵感。使用标签 (#) 符号搜索您感兴趣的任何事物，从 # 适应性运动到 # 轮椅网球和 # 无障碍露营；意识到一切皆有可能。

## 参与活动：去哪里寻找

有很多方法可供寻找在社区中活跃起来的特定机会，无论您是想认真竞争还是结识新朋友。

**Move United** 是成立于 1956 年的非营利组织，通过由 200 多个社区团体组成的全国网络来促进人们参与适应性运动和娱乐。该组织网站上的搜索引擎有助于找到您所在地区有哪些可参与的项目。订阅其每年出版三次的免费杂志和每周播客“重新定义残疾”，以定期接收有关适应性运动和运动员的信息。

有兴趣参加精英或娱乐级别比赛的个人可以通过**美国奥林匹克和残疾人奥林匹克委员会**找到当地教练、赛事和俱乐部；如需残奥会所有体育项目的全面信息，还可通过特定体育项目的搜索来查找全国各地的当地俱乐部。

大型康复医院也可能为社区成员提供资源：马里兰州的肯尼迪·克里格研究所为儿童和成人提供一系列适应性运动选择，如坐式排球、轮椅长曲棍球和重量训练；波士顿斯波丁康复医院监管整个地区的现场和虚拟项目，包括匹克球、雪橇曲棍球、游泳和瑜伽；芝加哥的雪莉·瑞安能力实验室与当地社区团体一起组织高尔夫比赛、手动自行车和适应性攀岩课程。儿童医院还可以为残疾儿童提供免费的适应性运动夏令营或夜间项目。匹兹堡儿童医院提供 Camp INSPIRE，旨在帮助有复杂病症、做气管造口术或使用呼吸机和 BiPAP 机器的儿童和青少年。在康涅狄格州的特殊护理医院，身体残疾的露营者可以选择传统的多项运动和娱乐营地体验，也可以选择更侧重运动技能发展的体验。

越来越多的高校正在建立适应性运动项目，为残疾学生创造参加比赛或校内运动的机会。其中许多项目向残疾成员和非残疾学生开放。密歇根大学适应性运动与健身项目包括竞技轮椅网球和篮球以及适应性田径队；每周免预约娱乐游戏和力量训练课程吸引残疾和非残疾学生。在奥本大学，有轮椅篮球队和网球队；举重室里有无障碍力量和心血管训练器材；还有 5 辆手动自行车可供娱乐使用。在波特兰州立大学，攀岩墙、包容性健身中心和以坐式排球等适应性运动为特色的免预约诊所可供训练各种能力。联系您附近的高校，看看它们提供什么项目。

对特定运动感兴趣的人可以向国家管理机构了解当地的参与机会。例如，如果您对硬地滚球这样的精准游戏感兴趣，那么可查看美国硬地滚球协会在其网站上提供的俱乐部清单和联系信息。或者，如果轮椅橄榄球的速度和追逐让您着迷，那么您可访问[美国轮椅橄榄球协会](#)的网站，找到全国各地社区团队的地图。



当地政府经常为残疾居民提供各种适应性项目。**科罗拉多州位于首府丹佛市的公园和娱乐部**提供适应性武术、保龄球和高尔夫项目。在佛罗里达州，**希尔斯堡县公园和娱乐中心**运营轮椅篮球、游泳和射箭项目。调查您所在社区的可用资源；如果选择很少，那么请与当地领导人会面，倡导启动项目。

此外，为残疾人服务的许多非营利组织提供各种适应性运动项目——从夏令营到竞技联赛，种类繁多。考虑打电话给您的 **Easterseals** 分会或当地的**独立生活中心**，看看您所在的社区有什么项目。

**Kakana** 在线上为残疾人提供健身课程。适应性课程由残疾人领衔。

Caiden Baxter 在密歇根州西南部长大，曾是个活泼的孩子。他喜欢运动，尤其是棒球——这是他从蹒跚学步时就开始玩的游戏。

15 岁时，Baxter 在乘坐全地形车期间的事故中脊髓 T12 部位受伤。他康复的挑战之一是努力让运动和比赛融入他受伤后的生活。

他说：“我确实很担心失去运动员身份。我还担心我能保持什么样的身体素质。”

他通过康复医院的治疗项目发现了适应性运动；尽管他很享受适应性运动，但出院后，他很快就想寻找并找到了竞技性更强的出路——印第安纳州南本德的轮椅篮球队 River City Rollers。

该项目欢迎无残疾人士使用轮椅参加比赛。这不仅让 Baxter 有机会再次成为运动员，还帮助他重新融入社会。

他说：“我的朋友和家人也能来玩，这太棒了。对我来说，最重要的是通过社区再次获得这种联系感。”

这项运动让他忙碌起来，并鼓励他积极生活：很快，Baxter 就在父母的帮助下使用手动自行车，在院子里打理高架花园床。如今，他是密歇根大学传播与媒体专业的学生。在那里，他为竞技轮椅网球队效力，经常可以在适应性篮球的开放式比赛中见到他。

他说：“适应性运动将自己跟情况类似的人联系起来。这是最美妙的一点。刚开始时，我再次进入运动领域，而且接触到我所所在地区的一群脊髓损伤患者。我可以问他们很多问题。他们



受伤的时间比我长，这有助于了解他们的状态。现在，希望我能为其他人扮演这个角色。”

## 培养新爱好：做什么

运动不仅提供保持健康和结识新朋友的绝佳方式，而且可以改善生活。在社区合唱团唱歌。加入当地的剪贴簿俱乐部。发现与您有共同激情的人。无论是狩猎还是玩桥牌，都要知道适应性运动的存在是为了训练各种能力。

寻求新鲜空气和探险的自然爱好者有很多选择。Virginia Rose（见“特别报道”）创立的得克萨斯州非营利组织“观鸟”（Birdability）与美国国家奥杜邦协会（National Audubon Society）合作，绘制了众包的可搜索地图，详细体现世界各地观鸟地点是否无障碍。其网站还提供自适应器材的全面信息，残疾人观鸟者的访谈和博客，以及如何在当地社区实施无障碍、包容性观鸟的广泛建议。给当地的奥杜邦协会分会打电话，看看您附近有什么活动。

无障碍户外娱乐项目和机会也可以通过各州环境和保护区管理机构找到。各州环境委员会提供清单。致电地区办事处或查看主网站，获取州立公园中无障碍资源和任何适应性活动的清单。例如，马萨诸塞州霍利约克的汤姆山州立保护区出租用于探索无障碍小路的推拉雪橇和坐式滑雪板，科罗拉多州派恩的斯汤顿州立公园提供全地形轮椅。

每个州的鱼类和野生动物部门也可能为残疾钓鱼者提供无障碍钓鱼地点的名单。公共码头应为 8 英尺宽，为个人操作轮椅留出空间。对于有兴趣探索当地湖泊或河流的那些人来说，找到合适的船或专业向导很重要。可以根据行动能力坐在船上有安全腰带支撑的座位上。许多度假胜地和钓鱼活动都有浮船，可以选择在水上期间坐在轮椅上。美国瘫痪退役军人协会全年为残疾人赞助各种钓鱼比赛，非营利组织“钓鱼无界”（Fishing Has No Boundaries）通过八个州的分会促进残疾人钓鱼。

但感兴趣的钓鱼者应该也可以联系当地的钓鱼俱乐部和码头；许多钓鱼俱乐部和码头可能欢迎各种能力的爱好者。

探索国家公园——无论是徒步旅行还是露营——是可能特别吸引家庭的户外选择。**美国国家公园管理局无障碍通行证**可供永久残疾人终身免费进入由 5 个联邦机构管理的逾 2,000 个娱乐场所。**国家公园管理局和农业部**各自维护全国各地无障碍公园、森林和草原的交互式地图。一些露营地可能设有无障碍浴室和淋浴、小路、火环和野餐桌。



在离家较近的地方，人们可能会在园艺或观星中找到乐趣；您可致电当地或地区花园协会和天文俱乐部了解会议和活动。社区娱乐中心或当地的爱好商店可能会举办棋盘游戏俱乐部或定期纸牌游戏。

如想将艺术和动作结合起来，可以考虑

自适应舞蹈。当地文化组织和高校——特别是提供娱乐疗法或运动机能学学位的那些机构——可能会提供学位项目。**国家舞蹈学院**在幼儿园和中小学提供包容性舞蹈、虚拟课堂和每年两次的项目，为残疾儿童提供表演机会。**轮椅舞者组织**是圣迭戈的一家非营利组织，举办免费的舞厅、拉丁舞和嘻哈舞课程以及每周的适应性健身课程。给当地的舞蹈工作室打电话或使用社交媒体调查您所在社区的可用资源。

Garrison Redd 在高中时遭遇流弹击中背部，导致脊髓 T12 部位损伤。Redd 曾是足球队的明星，但这场莫名其妙的事件导致他多年来不愿尝试适应性运动。

他说：“我的足球生涯没有结束。一眨眼就失去了健康，我也失去了参与运动的欲望。”

最终，在大学毕业并进入美国国税局工作后，Redd 开始跟频繁的尿路感染作斗争。他决定去当地的一家健身房看看锻炼是否有用。确实有用，但即使在感染痊愈后，Redd 仍继续日常举重训练。

越强壮，他就感觉越好；当一位当地教练建议他重返运动时，Redd 已经做好了准备。

他以轮椅赛车手的身份开始训练，后来加入了新泽西州的领航员适应性运动俱乐部。这段经历帮助他意识到自己的伤病未必限制他的运动抱负。

他说：“我们都在努力帮助对方改进。你应该赢、最棒。我觉得自如，就像这是我的身体应该做的事情。”

在一次比赛中，Redd 还须参加举重项目；他举起了 250 磅，创下了其体重级别的纪录。这样，他就在这项发展非常快的适应性运动中找到了新的激情。

2018 年，在受伤十几年后，Redd 获得了进入美国残疾人举重队的资格。参加全国各地的赛事时，他将目光投向了 2024 年巴黎残奥会——Redd 鼓励残疾青年参加适应性运动。



照片由 Garrison Redd 提供

他说：“参加运动对身体有好处。参加者会从中获得自尊和自信。需要看到事物光明的一面，对自己所拥有的心存感激。我为什么不利用我的能力呢？这就是举重与我的缘分。我们的目标是在生活中尽可能地坚强。”

## 训练各项功能的运动和娱乐

在美国，疾病、出生缺陷或创伤导致超过 540 万人患有某种程度的瘫痪。瘫痪造成的功能丧失的范围因脊髓的具体损伤而有所不同。

即使是最严重的行动不便者（包括高位四肢瘫痪者）也可以选择运动和娱乐。C1-C3 部位损伤导致四肢瘫痪，包括颈部以下功能受限。但是，借助下巴和头部控制、安装式瞄准镜、吸 - 喷系统等辅助技术，残疾人可以参与许多活动——从交谊舞、徒步旅行到观鸟。

**TRAILS** 是犹他大学健康中心 **Craig H. Neilsen** 康复医院的适应性运动项目，为患有复杂残疾的人士提供使用 **TetraSki** 滑雪的机会。由犹他大学康复研究和开发团队开发的操纵杆或呼吸控制系统可供滑雪者独立控制转弯和速度。获得 TetraSki 的途径还包括全国各地的一些适应性滑雪项目，包括新罕布什尔州坎农山的**北方适应性运动伙伴项目**。

力量足球是专门为力量轮椅使用者发明的，可以用下巴、头或吸 - 喷控件来操纵。比赛在体育馆进行，轮椅前部有用于操纵球的脚踏。这项运动的参与者包括美国各地的竞技队和娱乐队。



高位四肢瘫痪的人也可以玩硬地滚球和保龄球。保龄球手可以把坡道连接到轮椅上，然后用吸 - 喷系统或嘴杆把球滚下球道。在硬地滚球中，便携式坡道与嘴杆或头杆一起使用，

向目标球发球；此外，行动能力严重受限的硬地滚球手也可以向助理发出指示，助理可以协助运动员。

手臂功能有限或没有手臂功能的水手可以使用下巴控制操纵杆或吸 - 喷系统来操纵船舵和船帆。猎人同样可以控制固定在轮椅上的射击支架。创造性思维和技术进步不断改变适应性运动；如果某活动还没有器材可支持您的功能，那么请联系当地大学的工程系，建议双方协作开发。



保持活跃对瘫痪者的健康有重要益处。但无论是坐轮椅比赛还是在泳池边打牌，脊髓损伤引起的继发性病症总是需要格外注意。

肩部保护项目包括拉伸和运动范围练习，有助于防止通常由过度使用引起的受伤。在开始新的运动或体力活动之前，请与您的医生或理疗师交谈，制定

加强肩部肌肉和肌腱并有助于避免受伤的有规律日常保健计划。

在运动或参加任何体力活动时，要当心头晕、恶心或眼花——这可能是低血压的迹象。脊髓损伤的人还可能难以调节体温。在运动前、运动中和运动后，通过喝水或饮料来保持充足的水分。天气暖热时，带条凉毛巾或喷水瓶以保持凉爽。单板滑雪或越野滑雪时，当心您的手臂、手、脚和腿，确保它们不会太冷。

运动有时会增加皮肤上的摩擦，导致压疮风险增加。一定要经常挪动，使用垫子，在锻炼后定期检查皮肤。

露营或徒步旅行时，携带急救包和额外的电池组。做好准备并知道您的身体需要什么。这会让您保持活跃，能够享受生活。

Tracy Cole 最喜欢的照片之一是她 18 个月大的时候坐在一匹木马旁边。

她说：“如果您的第一批照片中有一张是和马在一起的，那就是命运的安排。”

Cole 出生时患有脑瘫，直到 6 岁才学会走路。她记得在此之前骑着她称为“神奇野马”的玩具马在附近玩耍。

1972 年，当医生向她的父母建议 Cole 要么游泳，要么学骑马时，她激动不已。当时，新泽西州有一个治疗性骑马项目；从她开始上课的那一刻起，她的生活就发生了改变。

她说：“我可以骑上这匹马，比慢速行走快。我什么都不用靠。我可以在马上保持平衡。这匹马可以穿过沙地和水域，走进树林。我没有站在一旁看着其他人，而是参与其中——这是最棒的事情。”

Cole 的自信心直线上升。她突然遇到了一件大多数残疾人或非残疾人没有做过的事。15 岁时，她在一条乡村道路上骑马时遇到马术爱好者、前第一夫人 Jacqueline Kennedy Onassis。

Cole 说：“她只是把我当作另一名骑手。是骑马赋予我们平等的角色。这一点真棒。”

Cole 一生都在独自旅行，乘坐阿拉斯加和加勒比海游轮环游世界，在全国和国际骑马比赛中获得奖牌。

她说：“一旦积极参与，您就开始与人交往，开始取得成功。人们说，‘你做不到。’我说，‘看我的。’”



照片由 Tracy Cole 提供

自 2011 年以来，Cole 一直是新泽西州哈克特小镇上百年大学治疗骑行项目的参与者和指导者。这项工作让她有机会“帮助”年轻骑手“接触更广阔的世界”；如果年龄的增长最终导致她无法骑马，那么这项工作将为她提供继续参与这项运动的途径。

她说：“骑马塑造了我的生活。希望骑马将尽可能长期继续塑造我的生活。”

## 支持健康生活

克里斯托弗和达娜·里夫基金会生活质量补助项目支持美国各地的非营利组织。这些组织提高社区参与度，改善获得服务的机会，鼓励瘫痪者独立生活。在过去五年里，里夫基金会在运动和娱乐项目上投资了 350 万美元——在华盛顿建造无障碍小路和花园床；为内布拉斯加州的湖边倡议提供适应性喷气式滑雪板；支持科罗拉多州的夜间探险营地，为瘫痪者及其家人提供适应性捕鱼和骑马器材。

项目负责人 Mark Bogosian 表示，适应性运动的日益流行和影响正在为成千上万的<sup>1</sup>家庭创造更多的机会和参与途径。

Bogosian 说：“适应性运动的世界已经开放。现在，一切皆有可能。能想到，就可能做到。”



佐治亚州亚特兰大最近获得资助的 **Catalyst Sports** 正在为南部城市培育促进社区参与的适应性攀岩和自行车赛事。创始人 Eric Gray 在某退役军人医院担任娱乐治疗师后受到启发，专注于将参与者聚集起来的探险项目。Gray 知道许多退役军人肾上腺素

分泌旺盛，于是启动了适应性自行车和皮划艇项目，以将他们的精力重新集中起来。当 50 英尺高的攀岩墙在他的帮助下在现场建好时，它在治疗师和退役军人中备受欢迎，引起轰动。

他说：“东南部没有人以这种方式给残疾人提供探险机会。”

Catalyst 于 2013 年开设的第一家攀岩诊所吸引了来自该地区的 65 名身体残疾人士；一名女士甚至跟她的父亲一起从密歇根州开车过来。从那时起，该组织在整个南部的城市增加了九个分会，不仅为残疾人也为他们的朋友和家人提供定期诊疗和骑行服务。

Gray 说：“这一切都与社区和联系有关。使用过电动轮椅的一名女士最近告诉我们，她已经 30 年没有骑过自行车了。这是她第一次能够独自接触大自然，和姐姐一起骑行。这就是意义所在。”

如想了解更多里夫基金会生活质量补助，请访问  
[www.ChristopherReeve.org/QOL](http://www.ChristopherReeve.org/QOL)。

自第二次世界大战以来，适应性运动在残疾退役军人的康复和恢复方面发挥关键作用。随着数千名士兵因脊髓损伤和截肢回国，美国和英国的医生开始将娱乐纳入治疗计划；轮椅篮球是专门为退役军人发明的，但让残疾退役军人可参与所有运动的想法最终随之而来。

现在，**美国退役军人事务部 (U.S. Department of Veterans Affairs (VA))** 举办一系列全年适应性运动和治疗艺术活动，旨在促进退役军人的独立性、社区参与和福祉。



诊所在夏季为退役军人提供冲浪、航海、皮划艇和骑自行车的机会，在冬季提供滑雪、雪橇曲棍球、室内水肺潜水和攀岩课程。此外，**全国退役军人创意艺术竞赛 (National Veterans Creative Arts**

**Competition)** 侧重艺术类别——从爱国散文和诗歌到舞蹈和木工等。

退役军人事务部还支持开展竞技体育，为参加残奥会运动训练的残疾退役军人每月提供援助津贴。

**里夫基金会军事和退役军人项目 (Reeve Foundation Military & Veterans Program)** 协调员 James Howard 是 C5-C7 脊髓损伤的退役军人。自受伤以来，他参加了退役军人的许多活动。第一项活动是为退役军人举办的手动自行车活动——这让他看到了适应性运动的价值。

Howard 说：“我感受到了之前担心再也感受不到的自由和独立。”

一天晚上，Virginia Rose 突发奇想，参加了德克萨斯州奥斯汀市特拉维斯·奥杜邦协会的观鸟研讨会。她怀着好奇心参加了这次活动；离开时，她改变了心态。

她说：“我完全被迷住了。”

Rose 现在是已经退休的高中英语老师。不久，她就报名参加该协会的课程和郊游。在这些活动中，她经常是唯一坐轮椅的人。这并没有让她感到不安；成员们表示欢迎。Rose 在 14 岁时脊髓 T10 部位受伤，但是她从未让轮椅限制住自己的生命。

她说：“我总是告诉我的学生，‘最大的成就不会发生自己的舒适区。’我会寻找一些我不知道该怎么做的情况。我会想办法的。我一直都这样。”

在当地一家相机店的帮助下，Rose 在轮椅上安装了她可以独立操作的瞄准镜。很快，她开始自己引领观鸟之旅。她发现的这个群体成了她生活的中心，但她也很享受观鸟带给她的独处和自由感。

她说：“我称之为不需照料的重要性。由于能够独自在无障碍公园里观鸟，我遇到了最好的自己。我在观鸟小路上遇见了自己。”

Rose 开始详细记录奥斯汀公园的无障碍环境，以帮助特拉维斯·奥杜邦协会提高残疾人的参与度。国家奥杜邦协会听说该行动后，他们邀请 Rose 在其年度会议上发言。双方合作绘制了众包无障碍观鸟点地图。该地图目前包括世界各地的逾 1,000 个观鸟点。

2020 年，在收到想知道如何参与的潜在观鸟者源源不断的电



照片来源：Mike Fernandez / Audobon

话和电子邮件后，Rose 推出了“观鸟” (Birdability)——这是一家非营利组织，致力于提高观鸟的包容性，让每个人都能在户外观鸟。

她说：“我找到了终身目标和群体。力量源泉是打开一扇门，向内看，然后说，‘我可以做到。’这句话适用于任何事情，而不仅仅是观鸟。”

这次经历具有变革性。Howard 成了一名充满激情的自行车手，创办了 **REACHcycles**——这是一家位于弗吉尼亚州里士满的非营利组织，为残疾儿童提供超过 625 辆自适应三轮车。

Howard 说：“我认为无障碍运动对每个人都有帮助。尤其是对退役军人来说，无障碍运动带来他们可能怀念的同志情谊。这确实帮助我在康复过程中向前迈进。”

社区组织也通常与退役军人事务部合作提供针对退役军人的适应性运动和娱乐项目。**美国瘫痪退役军人协会 (Paralyzed Veterans of America)** 在全国各地举办保龄球、橄榄球和飞靶射击等运动的锦标赛和诊所。在纽约，适应性帆船项目**帆下战士 (Soldiers Under Sail)** 专门为哈德逊河社区帆船赛的退役军人设计。**西北适应性运动 (Adaptive Sports Northwest)** 总部位于俄勒冈州波特兰市，提供从游泳到田径的各种项目。探索退役军人事务部的全国活动清单，与退役军人事务部的当地医院或退役军人社区团体联系，看看附近有什么可用资源。

## 自适应器材

大多数适应性运动和娱乐项目会为参与者提供器材，但也有有助于个人购买器材的补助。**Kelly Brush 基金会**向脊髓损伤导致瘫痪的人发放用于购买适应性运动器材的补助。**Semper Fi & America 基金**为受伤的退役军人提供适应性运动器材，而**有障碍运动员基金会 (Challenged Athletes Foundation)**为永久性身体残疾的任何人提供适应性器材购买补助。有时，还有特定运动资助：“**运动员帮助运动员 (Athletes Helping Athletes)**”向 18 岁以下的孩子捐赠适应性自行车。

根据 2004 年《辅助技术法》资助、由**社区生活管理局 (Administration for Community Living)** 创新与合作中心监督的各州辅助技术中心也可就改善瘫痪者生活的器材提供短期免费借用医疗设备服务或资金。

如想了解更多了解本手册中列出的组织，或如需额外帮助以在您的社区中找到适应性运动和娱乐机会，请在美国东部标准时间周一至周五上午9点到晚上8点拨打免费电话 800-539-7309 咨询里夫基金会信息专员。如需更多资源，请访问 [www.ChristopherReeve.org/factsheets](http://www.ChristopherReeve.org/factsheets)，查看《运动与赛事》简报以及《娱乐》简报。

### 西北适应性运动

<https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs>

### 北方适应性运动伙伴

<http://adaptivesportspartners.org/tetraski>

### 社区生活管理局：各州辅助技术中心信息

<https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology>

### 美国轮椅橄榄球协会

<https://awba.org>

### 鱼类和野生动物管理机构协会

<https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list>

### 运动员帮助运动员

<https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page>

### 奥本大学适应性运动

<https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports>

### 奥杜邦协会

<https://www.audubon.org/about/audubon-near-you>

### 适应性设备器材（狩猎和户外）

<https://beadaptive.com/products>

### 观鸟

<https://www.birdability.org/what-we-do>

### Catalyst Sports

<https://www.catalystsports.org>

**百年大学治疗骑行项目和教练课程（新泽西州哈茨敦）**

<https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding>

**有障碍运动员基金会**

<https://www.challengedathletes.org>

**匹兹堡儿童医院 Camp INSPIRE**

<https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire>

**克里斯托弗和达娜·里夫基金会生活质量补助项目**

<https://www.ChristopherReeve.org/QOL>

**克里斯托弗和达娜·里夫基金会军事和退役军人项目**

<https://www.ChristopherReeve.org/MVP>

**Easterseals**

<https://www.easterseals.com>

**各州环境委员会**

<https://www.ecos.org/members>

**Garrison Redd 项目**

<https://www.thegarrisonreddproject.org>

**钓鱼无界**

<https://fhnbin.org>

**特殊护理医院适应性运动项目**

<https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program>

**独立生活中心 ILRU 目录**

<https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory>

**Kakana 适应健身课程**

<https://onekakana.com>

**Kelly Brush 基金会**

<https://kellybrushfoundation.org/theactivefund>

## 肯尼迪·克里格研究所适应性运动项目

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

## 汤姆山国家保护区（马萨诸塞州霍利约克）

<https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information>

## Move United

[www.moveunitedsport.org](http://www.moveunitedsport.org)

## 国家舞蹈学院

<https://nationaldance.org>

## 国家公园管理局无障碍通行证

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

## 国家公园管理局无障碍场所地图

<https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm>

## 美国瘫痪退役军人协会

<https://pva.org/adaptive-sports>



## 波特兰州立大学包容性娱乐

<https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms>

## REACHcycles

<https://www.reachcycles.org>

## River City Rollers (印第安纳州南本德)

<https://rivercityrollers.org/>

## Semper Fi & America's 基金

<https://semperfund.org/what-we-do/integrative-wellness/team-semper-fi/>

## 雪莉·瑞安能力实验室适应性运动和健身项目

<https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program>

## 帆下战士

<https://hudsonsailing.org/veterans-programs>

## 斯波丁康复网络适应性运动中心

<https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports>

## 斯汤顿州立公园 (科罗拉多州派恩)

<https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx>

## TetraSki

<https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing>

## 犹他大学健康中心 Craig H. Neilsen 康复医院 TRAILS

<https://www.utrails.us/about>

## 特拉维斯·奥杜邦协会 (德克萨斯州奥斯汀)

<https://travisaudubon.org>

## 美国农业部林业局

<https://www.fs.fed.us/ivm>

## 美国退役军人事务部国家退役军人运动项目和特别活动办公室

<https://www.blogs.va.gov/nvspse>

## 美国退伍军退役事务部国家退役军人创意艺术节

<https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival>

## 美国力量足球协会

<https://www.powersoccerusa.org>

## 美国帆船协会

<https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf>

## 美国奥林匹克和残疾人奥林匹克委员会

<https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search>

## 美国轮椅橄榄球协会

<https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team>

## 美国硬地滚球协会

<https://usaboccia.org/clubs>

## 密歇根大学适应性运动和健身项目

<https://www.umadaptivesports.com>

## 轮椅舞者组织

<https://www.wheelchairdancers.org>

## 世界残疾人举重协会

<https://www.paralympic.org/powerlifting>



照片由 Tracy Cole 提供



**我们乐于帮助您！**

**今天就了解更多！**

**克里斯托弗和达娜·里夫基金会**  
**(Christopher & Dana Reeve Foundation)**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A**

**Short Hills, NJ 07078**

**免费电话：800-539-7309**

**电话：973-379-2690**

**[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)**

本出版物由美国卫生和公众服务部 (HHS) 社区生活管理局 (ACL) 支持——该支持是 100% 由社区生活管理局资助、总额为 870 万美元的财政援助计划的一部分。这些内容代表作者观点，不一定代表社区生活管理局或美国政府的官方观点或认可。