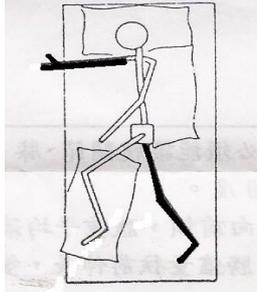
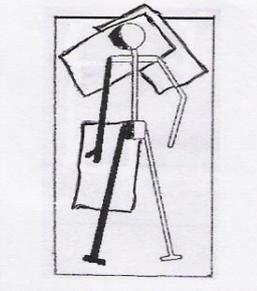


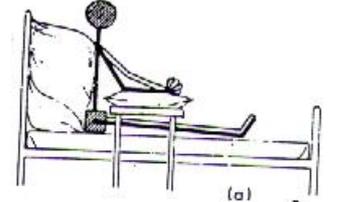
中風病人的擺位

早期的正確擺位是復健的第一步，正確的擺位可以避免痙攣的發展，更可以預防關節攣縮與變型，因此在早期復健的重點便是對病人做正確的擺位，並每隔兩小時做一次翻身的動作。

● 床上的擺位：

<p>一、 病人躺向<u>患側</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 放一個枕頭在頭底下2. 躺向患側,將患側的手向前伸直，避免壓迫到肩膀，且掌心朝上3. 將患側大腿向後伸直，膝關節微屈4. 好腳向前彎曲，並於好腳下面及背部放枕頭做支撐	
<p>二、 病人躺向<u>好側</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 側躺在好側，在頭下和背部放枕頭做支撐2. 患側肩膀往前，並將患側手伸直，放枕頭支撐整個患側上肢3. 患側臀部往前，大腿前伸，膝關節微彎，放枕頭支撐整個患側下肢	
<p>三、 <u>平躺</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 放枕頭在頭下，將頭擺正或略偏向患側2. 身體垂直不偏向任何一側3. 枕頭放在患側肩膀下，可避免肩關節脫位4. 枕頭放在患側臀部下，並維持腳向內彎，可避免關節脫臼及下肢外轉。	

● 坐姿的擺位：

<ol style="list-style-type: none">1. 髖關節、膝關節、踝關節保持彎曲 90 度，不要出現足部下垂或是膝蓋外轉的狀況2. 身體坐直，或微微向前傾斜，讓體重落在兩邊的臀部。3. 如果是在輪椅上，臀部坐到輪椅底部以免身體下滑，患側的肩膀往前伸，雙手交握放在桌面上或是用 1~2 個枕頭墊高患側上肢，頭要擺正	
--	---

注意事項:

1. 床上擺位務必先將病患背側的床欄杆先行拉起，照顧者則站於病患欲翻向的那側，以保護病患，防止跌落。
2. 擺位要確實將患者的肢體擺放在最舒適的位置，避免肢體的壓迫和凹折，尤其癱患側肢體易因無力而垂落床邊或椅旁，更需時常檢視病患的肢體狀況，以避免肢體水腫及關節脫位等二度傷害。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/31 修