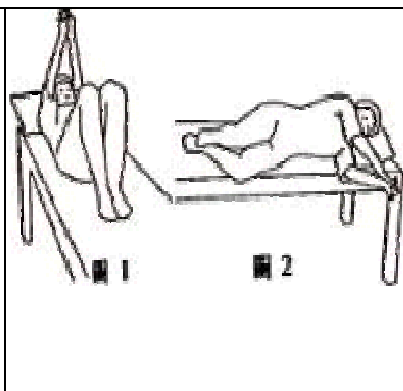


中風病人的移位

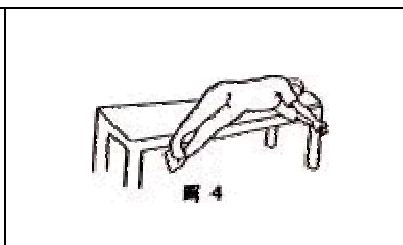
◆ 翻身

1. 雙手交叉(以健側手帶動患側手)，保持手肘伸直，與身體成幾乎垂直。
2. 將雙腳彎曲並合攏，或將健側腳置於患側腳下方。
3. 將頭部轉向左側/右側，同時以健側手帶患側手，將雙手甩向左側/右側。
4. 雙腳隨著身體的轉動，依序轉向左側/右側。



◆ 由床上坐起

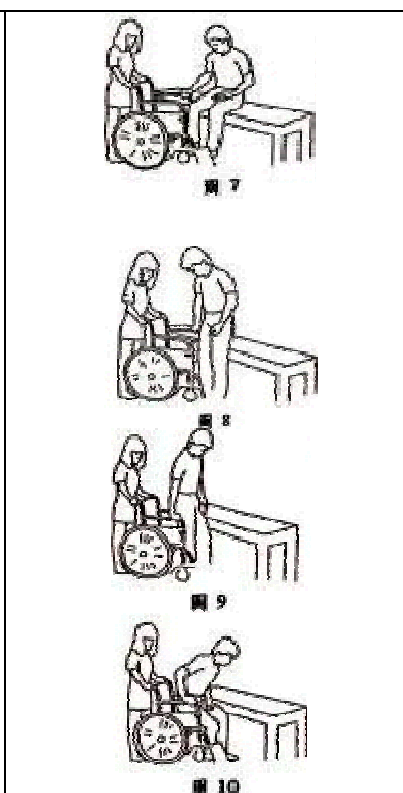
1. 令病人翻向健側。
1. 以健側腳將患側腳移向床緣下。
2. 以健側手將上半身慢慢撐起。
3. 若病人力量不足，看護可助其撐起上半身，直到坐起。



◆ 由床邊移位到輪椅

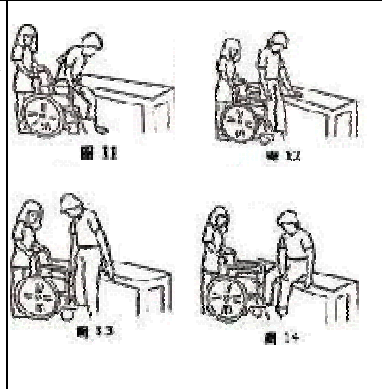
※ 病人欲由甲位轉至乙位時，原則上應將病人的健側靠近欲轉往的方向，並形成約 45 度夾角，照護者則位在病人的患側，給予其適當的協助與支撐。

1. 先由床沿坐起來。
2. 將輪椅靠近病患的健側，並與床沿約成 45 度角。將輪椅煞車鎖上，並將腳踏板移開。
3. 病人以健側手撐著輪椅扶手，並彎腰慢慢站起來。
4. 病人以健側手撐著輪椅對側的扶手，之後轉身慢慢坐進輪椅中。
5. 病人以健側腳協助患側腳抬高後，將患側腳放在腳踏板上。



◆ 由輪椅移位到床邊

1. 先將輪椅駛向床沿，將健側靠向床邊並使輪椅與床成45度角。將輪椅煞車鎖上，以健側手或腳將患側腳移離腳踏板，並將腳踏板移開。
2. 以健側手撐著輪椅扶手慢慢站起來。(亦可將雙手合攏，彎曲身體慢慢站起來。)
3. 以健側手扶床沿慢慢轉身坐下來。



◆ 由輪椅移位到浴缸

※ 中風病人所使用的浴缸，其內宜加裝小椅子，並在浴缸旁加裝扶手，椅子椅面需與浴缸同高。

1. 將輪椅推近浴缸，健側靠近浴缸，並與之成45度角，煞車並將腳踏板移開。
2. 病人站立，轉身背向浴缸座椅
3. 慢慢坐下，以好手帶動壞腳移到浴缸內並將身體轉正。
4. 將好腳移入浴缸內。

◆ 由浴缸移位到輪椅

1. 將好腳移出浴缸，並將身體轉向輪椅
2. 以好手帶動壞腳移出浴缸，以好手扶輪椅慢慢站起來
3. 身體轉身使背側靠向輪椅，再慢慢坐近輪椅內。

注意事項:

1. 病人於練習初期時，務必由照顧者在旁看護或協助，以避免跌倒受傷。
2. 欲移位的地點(例:輪椅、床鋪、衛廁等)，務必平穩牢固，並將輪椅煞車確實扣上及保持地面乾燥不濕滑。

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