老人居家復健

衛生福利部彰化老人養護中心
物理治療員
賴永章、劉桂如

大　　綱

一.預防跌倒

二.擺位

三.老年人日常生活輔具使用

誰需要做復健?

- 中風
- 五十肩
- 腳踝傷
- 腰傷

復健定義

- 疼痛或因有功能受損者，藉由醫療團隊幫助，使疼痛消除或功能改善。
- 預防、功能回復、建議指導及教育的治療。

預防跌倒

跌倒危險群

- 年齡大於65歲
- 男性
- 血壓不穩
- 頭暈
- 失眠
- 憂鬱
- 視覺不佳影響生活
- 意識不清/無定向感/躁動
- 最近一年或住院曾跌倒
- 無力自椅子站起
- 常需如廁
- 無人陪伴
- 使用抗癲癇劑
- 使用鎮定安眠藥

跌倒的原因

- 內在因素
  - 步態或平衡不良
  - 周邊神經病變
  - 前庭功能失調
  - 肌肉無力
  - 視力不良
  - 疾病
  - 年紀增長
  - 日常生活功能不良
  - 姿勢性低血壓
  - 失智
- 外在因素：
  - 環境因素
  - 鞋具、衣著、輔具
  - 約束
  - 藥物
- 加重因素
  - 絆倒
  - 滑倒
  - 頭暈
  - 無力
  - 昏倒

一般理學檢查重點

- 眼睛
  - 視力檢查
  - 結膜蒼白
- 心臟血管
  - 心律不整
  - 頸動脈漕音
- 四肢
  - 關節外觀、活動範圍
  - 肌力
  - 兩腿是否等長
  - 足部問題
- 神經方面
  - 心智狀態
  - 局部徵候
  - 本體感覺
  - 腳跟到脛骨檢驗
  - 震顫

特殊理學檢查

- 姿勢性低血壓偵測
- 起身行走測試Timed get up and go test
- 功能性前伸 Functional reach
- 平衡功能檢查

如何預防跌倒

1.降低床的高度，固定床腳剎車
2.拉起床欄，防止跌下床
3.適當輔具(枴杖、助行器、輪椅、便盆椅)
4.上下輪椅時，先固定剎車
5.無人陪伴時，使用呼叫鈴
6.室內保持光亮
7.保持地面乾燥
8.頭暈、低血壓勿直接下床
9.下床或改變姿位採漸進式
10.合適鞋子及衣服
11.良好體適能

一.預防跌倒

二.擺位

三.老年人日常生活輔具使用

什麼是擺位

- 對於受照顧者的空間環境、身體姿勢、肢體相對位置做一個適當的安排，利於病情恢復，預防不當姿勢造成的併發症。

擺位之目的

1.舒適的姿勢
2.預防壓瘡產生
3.預防變形
4.保持神經肌肉的完整性，避免周邊神經受到壓迫
5.姿位引流，排除分泌物、維持呼吸型態及血流正常

擺位的原則

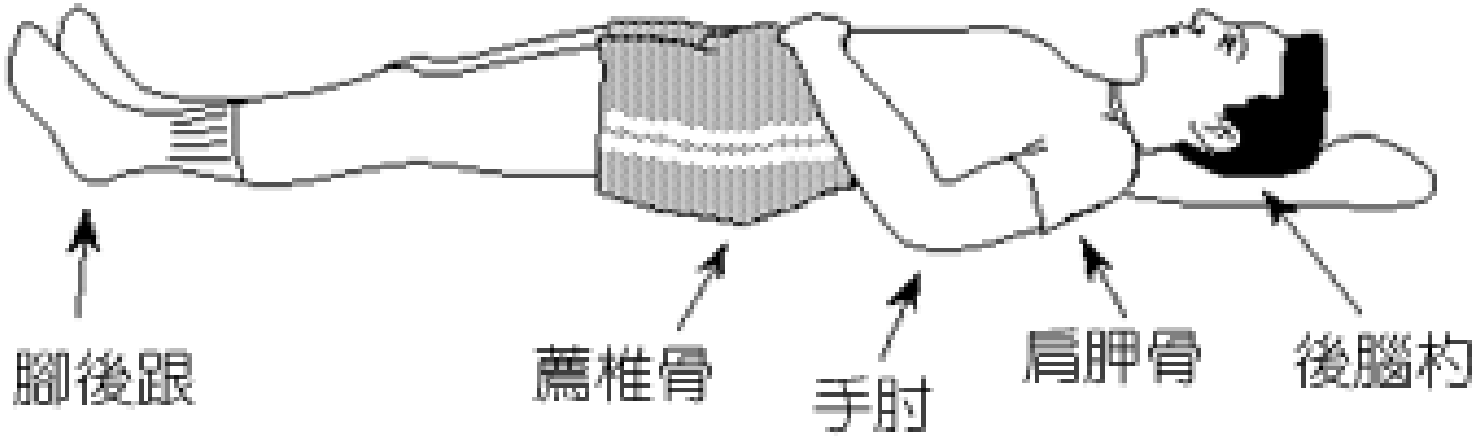
- 5-10分鐘，檢查皮膚易受壓力的部位
- 每兩個小時調整病人位置
- 讓身體獲得最大面積的支撐，以降低接觸面所受的壓力

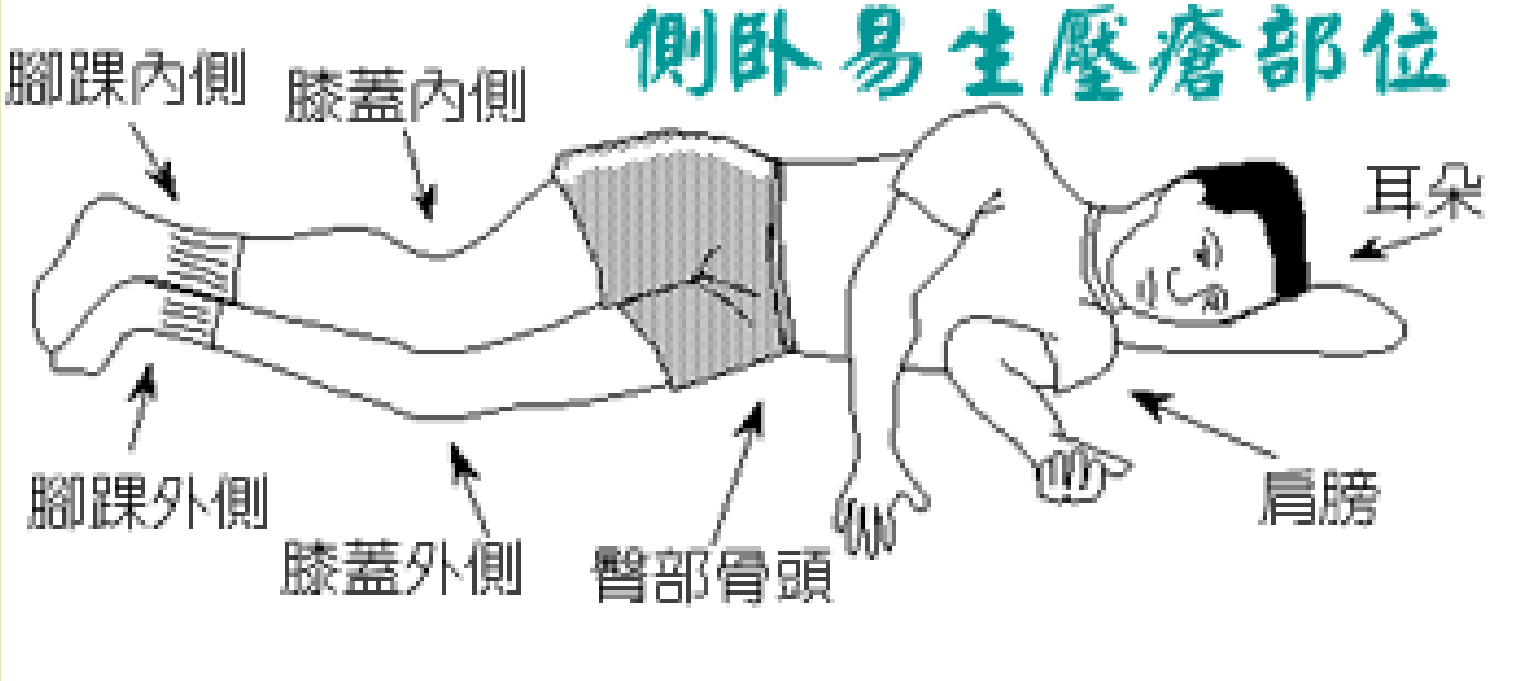
錯誤姿勢擺位會造成的併發症

- 使張力增加
- 使關節變形
- 產生褥瘡

不正常擺位

仰臥會發生壓瘡的部位




側卧易生壓瘡部位
腳踝內側
膝蓋內側
耳朵
腳踝外側
膝蓋外側
臀部骨頭
肩膀

壓瘡

如何擺位?

- 坐
- 躺
- 側

中風常見不正常坐姿

前

後

正常擺位

仰躺

正常擺位

側躺

手腕應保持伸直避免水腫
手指保持伸直避免攣縮

應避免將髖關節
擺在外轉及外展的姿勢

雙腳夾的枕頭可以採取
與雙腳平行的位置
並將膝蓋拉直

一.預防跌倒

二.擺位

三.老年人日常生活輔具使用

三、老年人日常生活輔具使用

何謂輔具？

- 凡是用來提升失能患者生活能力的輔助性器具。
- 以代償的方式來彌補缺乏或損壞的能力，順利表現活動。
- 包括義肢、助聽器、輪椅、枴杖、助行器等……等凡是可以協助患者功能的器具皆是。

輔具功用

- 協助老人或身心障礙者在就醫、就養方面障礙的克服
- 減輕照護者負擔
- 提高生活自主性
- 提升生活品質

輔具的功能性區分

- **移動性輔具：**
- 如輪椅、矯正鞋、義肢、助行器、枴杖、足部副木……等
- **手功能輔具**：

  如手部副木、義肢等
- **預防或治療性輔具：**

  如副木、背架、護腰、護膝、頸圈等

輔具對於復健患者的好處

- 節省能量
- 代償能力上的不足，如肌力不足、關節活動受限
- 生活獨立性增加
- 可以增加與外界互動，減少憂鬱和焦慮的發生

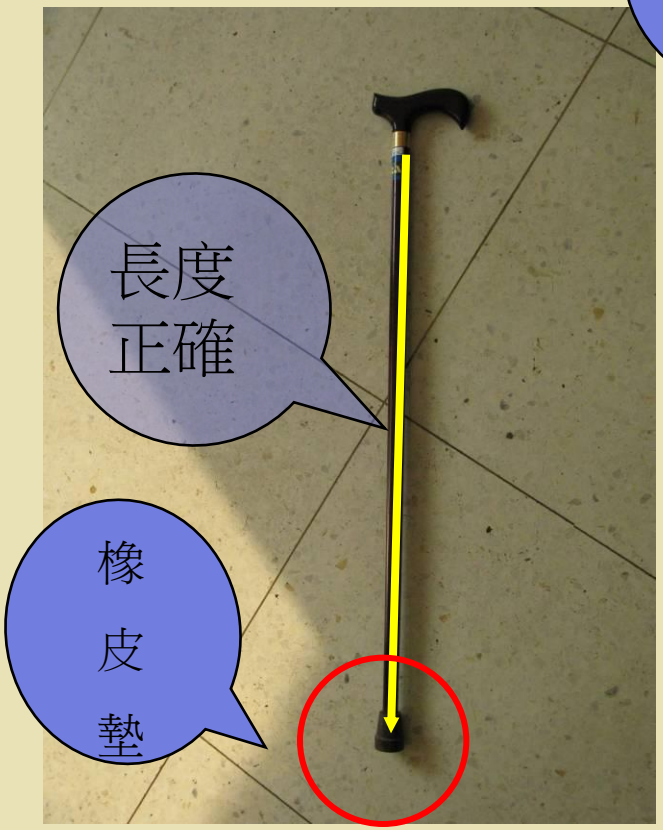
輪椅使用建議

老年復健病患常見的下肢輔助器

四腳型

簡單型

使用手杖注意事項



選用助行器時應注意的地方

- 高度要調到適宜的角度
- 定期的檢查(看有無鬆脫、腐蝕或生鏽、與地面接觸的膠腳有無磨損)
- 勿掛其它的雜物，以免雜物增加負擔影響行走的平衡。

助行器的種類

四腳型助行器

前輪式助行器

三輪式助行器

四輪式助行器

助行器

適合：

1. 中風-上肢功能佳者
2. 行動不便老人
3. 骨折術後短期

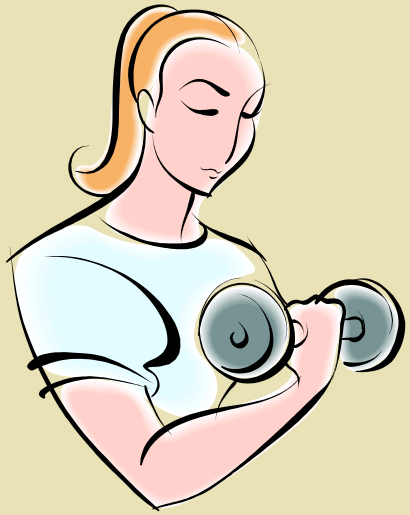
提供方便移動，節省體力、增加安全，減輕雙腳負擔。

助行器使用注意事項

- 走路時速度要放慢，而且不適合在室外及上下樓梯時使用。
- 避免穿著容易鬆脫的拖鞋
- 平坦光線良好的路面行走，保持地面清潔乾燥，勿置不必要的雜物，以免滑倒。
- 定期檢查並更換磨損的膠腳，若出現鬆脫、裂紋或腐蝕，便需要更換。
- 若家居地方有限，應選擇一些折疊式助行器。因不可折疊的助行器，容易在狹窄的環境中造成絆倒。

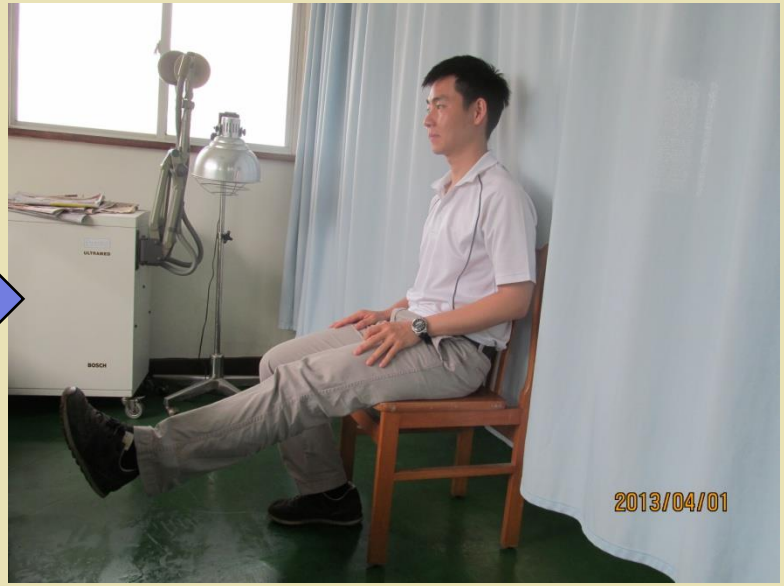
使用輔具前 準備事項

上下肢肌肉力量訓練



如何訓練肌力-上肢

如何訓練肌力-下肢



半蹲

墊腳尖

銀髮族運動要點

「333」運動計畫

運動強度：心跳每分鐘130下以上

持續時間：最少30分鐘

運動頻率：每週最少三次

運動型式：全身性大肌肉的活動，具有節奏性可持久進行又易於自我控制的運動

健康體適能

- 心肺耐力
- 肌力
- 肌耐力
- 柔軟度
- 身體組成

娛樂性運動

社交舞

太極拳

元極舞

有氧運動

運動須知

- 不可做到「**喘得說不出話來**」的地步
- 暖身運動、緩和運動的重要。
- 鞋低以富彈性而不滑為佳 。
- 吃飯前後一小時內不宜運動。

運動須知

- 運動前或運動中有有**頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗**等情形時，應立即停止運動。
- 高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、腰肩頸酸痛、手腳關節急性扭傷應請醫師診查。

運動的好處

- 可降低血壓、減輕心臟負荷量
- 增加肌力、維持關節的活動度
- 減少跌倒的機率
- 延緩骨質疏鬆 、減少骨折的發生
- 可消耗熱量、幫助血糖的控制

謝謝！