

# 北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

## 中風病人的復健—擺位

中風病人早期通常會臥床不動，容易會產生一些併發症，若給予病人適當的擺位，擺在適當的姿勢，且**每兩小時翻身一次**，可預防褥瘡、肺炎和關節炎的發生。

### ● 側躺

壞側在上，肩胛向前推，手臂擺在向前向上的位置並以枕頭支撐；大腿向前，膝部略彎曲並以枕頭支撐，腳板向上。



### ● 平躺

壞側手臂向上抬高並以枕頭支撐；膝部略彎曲並於膝蓋下方置枕頭支撐，腳板向上。



### ● 坐姿

坐輪椅時，以扶手支托手臂，並鼓勵病人用好側幫忙維持姿勢，注意不要讓病人雙手垂於輪椅輪子上方或是側邊，以防行進時受傷。



## 中風病人的復健—轉位

中風病人初期患側常常表現無力的狀態，因此常需要照護者協助轉位與移位，而沒有一個良好的技巧很容易造成病人在移動過程中發生危險。

### ● 輪椅位置

將輪椅或椅子移到病人好側並靠近床邊。輪椅/椅子平行或 45°放至床邊。



### ● 照護者

照顧者靠近壞側，雙手抓住病人褲頭或腰部，雙腳張開頂住病人膝蓋。



### ● 病人

病人雙手環於照顧者肩膀上，並用好側的腿幫助支撐體重。

**照顧者與病人一起轉身移至輪椅/椅子上，並調整擺位。**

註1. 避免拉扯無力的肢體造成脫臼或骨折

註2. 病人坐於輪椅上時再放下輪椅踏板，以免刮傷病人足部。