

腦中風病人的床上擺位技巧

※平躺原則：

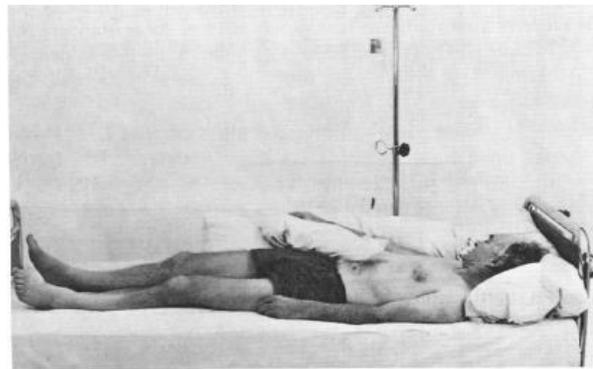
頭部可用枕頭支撐，但不可太高，以免造成病人駝背。

患側肩胛骨下方墊枕頭，讓手臂稍微抬高且伸直，手腕可自然垂在枕頭外，掌心朝上。



為預防患側大腿外翻變形，可用長枕頭、或毯子捲成圓筒，放在臀部下方與大腿外側支撐著。

為預防垂足，兩腳宜頂住床板，使腳趾伸直且腳掌和小腿成直角。如果病人身高不夠，可以用紙箱墊在病人雙腳與床板間支撐。



※側臥原則

側躺在患側

頭部放置枕頭，使頭稍往前傾。

患側肩膀往前伸，手臂伸直，手掌心向上，手腕放鬆

健側大腿往前伸，成跨步姿勢，下面以枕頭支撐。

患側下肢後方與背部以枕頭支撐，讓下肢維持在膝蓋微彎的姿勢。



側躺在健側

1. 頭部放置枕頭，使頭稍往前傾。
2. 軀幹與床面呈直角，不可往前趴或後仰。
3. 患側肩膀與手臂往前伸，與身體呈直角。手臂與手掌以枕頭支撐，與身體同高。手指自然伸直。
4. 健側手擺位以病人感覺舒服為原則。
5. 患側大腿向前伸，成跨步姿勢，下肢與腳掌下面以枕頭支撐。腳掌不可垂出枕頭外。

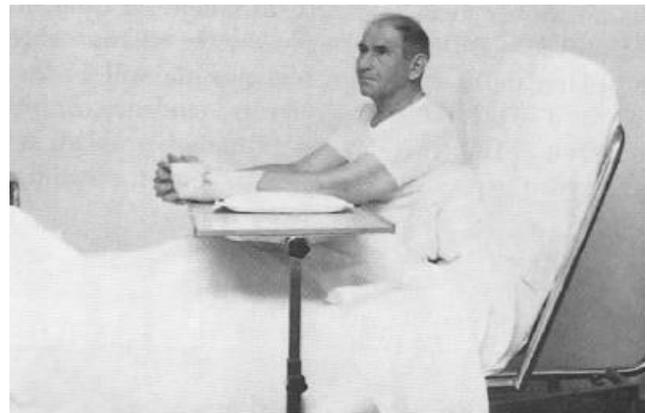


坐在床上原則

身體儘量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部。

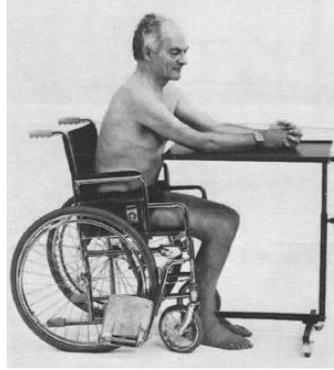
患側肩膀往前伸長，雙手互握置於床桌上。手臂下方與患側手肘外側可用枕頭支撐，高度以不聳肩為原則。

雙腳伸直不要往外翻。患側可用枕頭放在大腿外側支撐。



坐在床緣或椅子上原則：

1. 坐於床緣或椅子上，必須能讓**髖關節**、**膝**、**踝關節**保持彎曲約 90 度。
2. 身體儘量坐直，或稍向前傾，**體重**平均落在兩側**臀部**，患側**肩膀**往前伸，**雙手互握**置於**桌上**。



參考資料

Martin SK & Kessler M (2007). Cerebrovascular accidents. In *Neurological interventions for physical therapy 2nd ed.* (pp.293-295). St. Louis, MO: Saunders Elsevier.

Davis PM (2001). The acute phase-positioning and moving in bed and in the chair. In *Steps to follow: the comprehensive treatment of patients with hemiplegia 2nd ed.* (pp.101-108).Heidelberg, Germany: Springer-Verlag.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000

轉 70 病房分機 7001、7002

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2024 年 10 月校閱