

## 腦中風病人的床上擺位技巧-越南語

### Kỹ năng di chuyển trên giường đối với bệnh nhân tai biến

※平躺原則 Nguyên tắc nằm ngửa :

頭部可用枕頭支撐，但不可太高，以免造成病人駝背。Cổ có thể dùng gối để đỡ, nhưng không được quá cao, để tránh bệnh nhân gù lưng

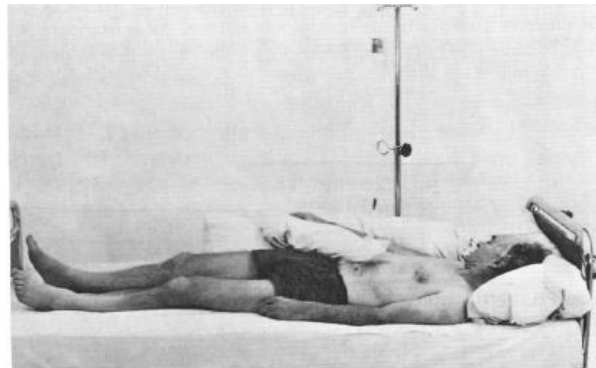
患側肩胛骨下方墊枕頭，讓手臂稍微抬高且伸直，手腕可自然垂在枕頭外，掌心朝上。

Dưới xương bả vai bên bệnh chèn gối, để vai nâng cao một chút và giường thẳng, cổ tay có thể thả lỏng xuôi phía ngoài gối, lòng bàn tay hướng lên trên

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。

Để tránh đùi bên bệnh lệch ra phía ngoài, có thể dùng gối hoặc thảm gấp thành cuộn tròn để xuống dưới giữa mông và bên ngoài đùi để chống.

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。 Để tránh chân vòng kiềng, hai chân nên chống xuống mặt giường, để ngón chân duỗi thẳng và lòng bàn chân với cẳng chân tạo thành góc vuông



## ※側臥原則 Nguyên tắc nằm nghiêng

### 側躺在患側 Nằm nghiêng sang bên bệnh

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。

Gáy kê gối để đầu hơi nghiêng về phía trước.

Vai bên bệnh thò ra phía trước, tay duỗi thẳng, lòng bàn tay hướng lên trên, cổ tay thả lỏng

### 側躺在健側 nằm nghiêng bên lành

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。

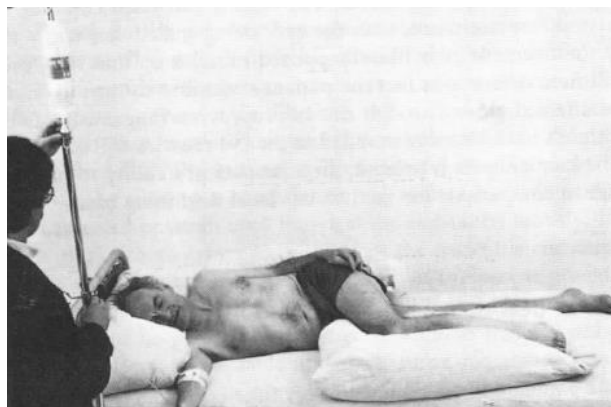
4. 健側手擺位以病人感覺舒服為原則。

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。

1. Đầu kê gối, để đầu hơi nghiêng về phía trước

2. Với mặt giường thành góc vuông, không được nhoài người về phía trước hoặc ngả người về phía sau

3. Vai và tay bên bệnh hướng ra phía ngoài, vuông góc với thân. Lẫy gối kê cao bằng người chống tay và lòng bàn tay. Ngón tay thẳng tự nhiên



## 坐在床上原則

### Nguyên tắc ngồi trên giường

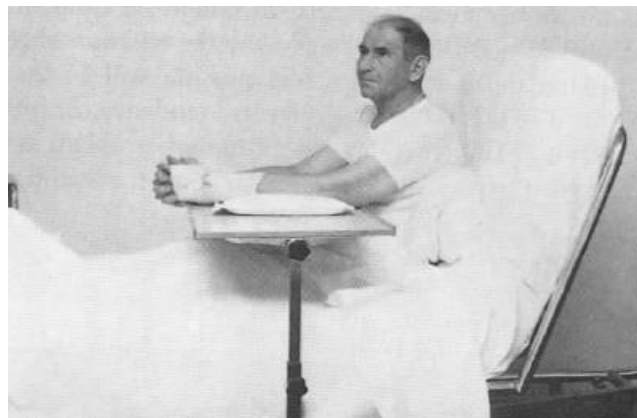
身體儘量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部。

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。

Cố gắng ngồi thẳng, hoặc hơi nghiêng về phía trước, trọng tâm cơ thể rơi vào hai bên mông. Vai bên bệnh duỗi ra phía trước, hai tay nắm vào nhau để lên bàn trên giường. Dưới tay và phía ngoài khuỷu tay bệnh có thể dùng gối để đỡ, độ cao không quá vai.

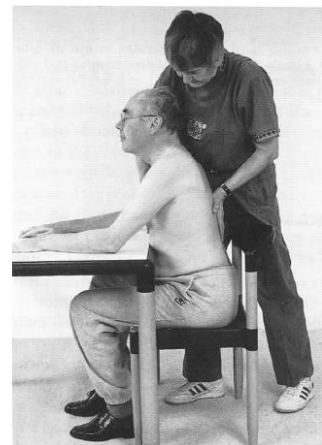
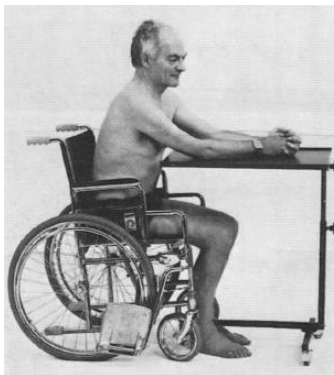
Hai chân duỗi thẳng không được lật ra ngoài. Bên bệnh có thể dùng gối kê bên ngoài dưới đùi.



坐在床緣或椅子上原則：

Nguyên tắc ngồi cạnh giường và ngồi trên xe lăn

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。



1. Ngồi ở cạnh giường hoặc ngồi trên xe lăn, cần phải đảm bảo xương hông, đầu gối và mắt cá chân cong khoảng 90 độ.

2. Cố gắng ngồi thẳng hoặc hơi nghiêng về phía trước, trọng tâm cơ thể rơi vào hai bên hông, vai bên bệnh duỗi ra phía trước, hai tay nắm vào nhau để lên bàn


參考資料

Martin SK & Kessler M (2007). Cerebrovascular accidents. In *Neurological interventions for physical therapy 2<sup>nd</sup> 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 2<sup>nd</sup> 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

Nếu bạn muốn hiểu rõ hơn nữa về nội dung trên, có thể liên lạc tới số điện thoại 05-2756000 chuyển phòng bệnh số 70 số máy lẻ 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  
2018年05月修訂