

腦中風病人的床上擺位技巧

※平躺原則：

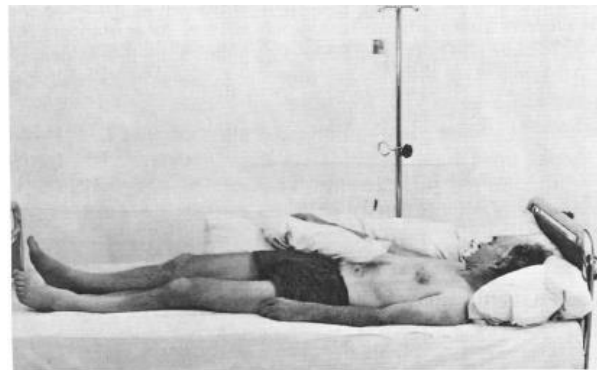
頭部可用枕頭支撐，但不可太高，以免造成病人駝背。

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

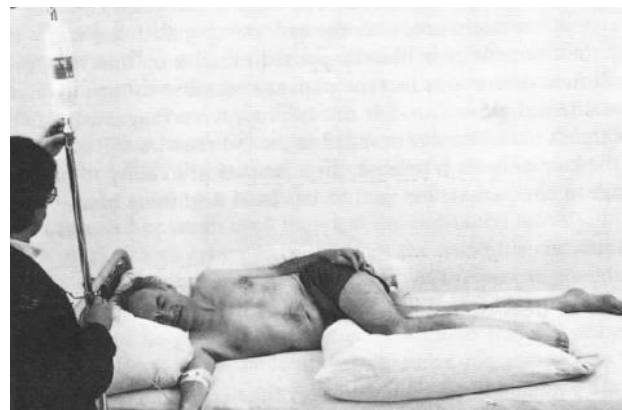
側躺在患側

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。

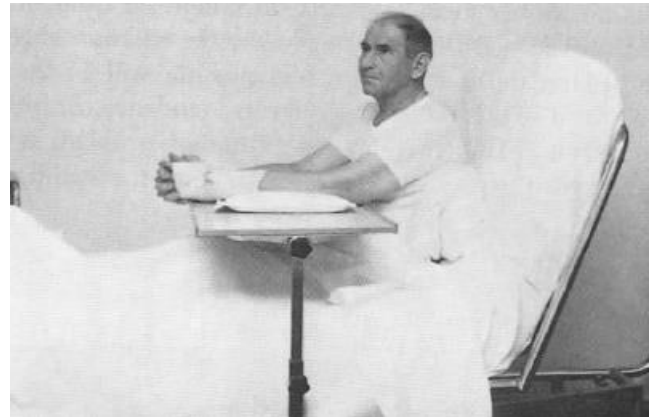


坐在床上原則

身體儘量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部。

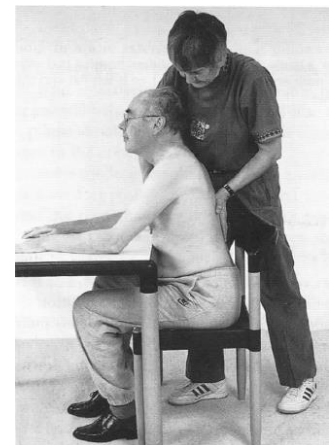
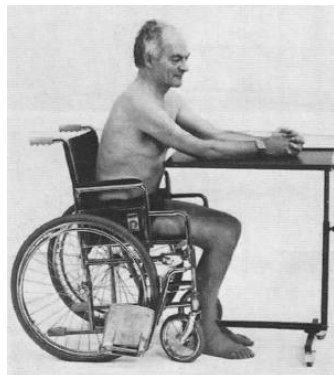
患側肩膀往前伸長，雙手互握置於床桌上。手臂下方與患側手肘外側可用枕頭支撐，高度以不聳肩為原則。

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