



衛教編號:REHA-002

2007.11.10 訂定

2023.06.20(4 修)

2020.08.10(7 審)

中風病人姿位的擺置及移位



(圖片出處: <https://www.irasutoya.com/>)

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經神經內科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印


一、為什麼病人姿位的擺置很重要？

中風後的病人可能因肢體無力導致無法自行翻身，在病人臥床時如能將肢體正確擺位，可以避免痙攣產生、肢體疼痛，並預防關節變形或脫位。

二、擺位原則及注意事項

擺位原則	<ol style="list-style-type: none">1. 頭部做適當支撐(如：頭部下方墊枕頭)。2. 注意肩胛骨不可後縮。3. 患側上肢伸直外展、下肢微彎。4. 將患側手置於可看到之視野內。5. 適當的臥位姿勢。
注意事項	至少每二小時需翻身一次。

三、各種肢體擺位

●坐在床上	技巧
 <p>雙腳保持伸直</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 身體儘量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部。2. 患側肩膀儘量往前伸長，雙手握住置於床上桌。3. 雙腳伸直不要往外轉。

●仰臥

技巧



1. 頭部鼓勵轉向患側或擺正。
2. 患側肩膀、臀部以枕頭墊高，避免關節脫位。
3. 患側肩膀儘量往前伸長，手臂向上舉或置於身體旁，手指伸直，掌面向上(天花板的方向)或使用副木固定。



患側腳以垂足板或副木保持足底垂直狀。

●側臥：側躺於患側

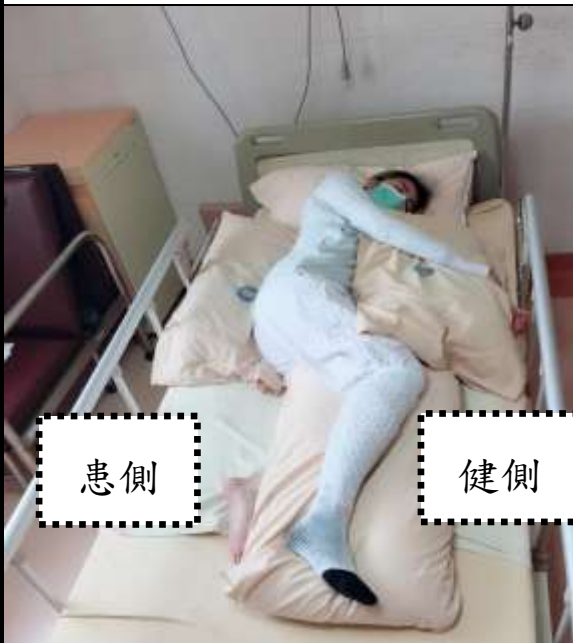
技巧



- 1.頭、背後放置枕頭，頭稍往前傾。
- 2.患側肩膀儘量往前伸，前臂伸直。
- 3.患側大腿向後伸，膝蓋微彎曲。
- 4.健側之腳往前彎曲跨在枕頭上。

●側臥：側躺於健側

技巧



- 1.頭、背後放置枕頭，頭稍往前傾。
- 2.患側肩膀向前彎曲45-90度，手肘彎曲整隻手放在枕頭上，手掌朝下。
- 3.患側大腿向前伸，膝蓋與足部微彎曲跨在枕頭上。

●翻身-需他人協助時

技巧



1.由仰臥變成側臥：

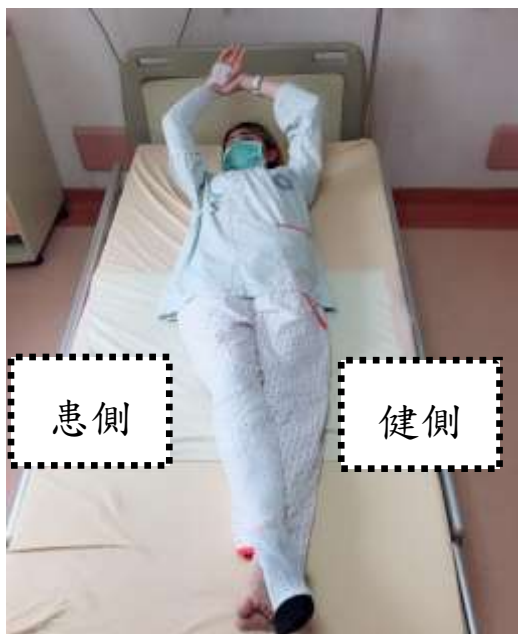
- (1) 側睡邊的手上舉，另一隻手放於胸上，非側睡邊的膝蓋立起。
- (2) 照顧者站在病人側睡的那一邊，手放於病人的肩和腰處，再使翻轉成側睡姿。
- (3) 穩定身體拉平衣服皺摺，再墊個枕頭或毛巾被。

2.由側臥變成仰臥：

- (1) 以單手支撐背部，再慢慢將枕頭或毛巾被取出。
- (2) 照顧者手置於病人肩和腰處，慢慢讓病人仰臥，接著擺平衣服皺摺。

●自行翻身

技巧



患側

健側

健側腳勾在患側腳下



患側

健側

1.翻向健側：

(1) 病人以健側的腳勾在患側腳下，用健側的手抓住患側手。

(2) 健側的手腳用力將患側肢體翻轉至健側，同時，腰部也要用力旋轉。

2.翻向患側：

利用健側手抓住床欄，配合健側腿出力，翻向患側。

3.在床上移位：

病人用健側手抓住上方床欄，健側腿彎曲踏在床上著力，用力向上拉，就可以使身體往上移動，向下推則可將身體向下移，可自己調整睡在床上的位置。

●坐起

技巧



- 1.把身體翻向健側。
- 2.把健側的腳彎曲放在患側的腳下。
- 3.上半身側臥後，用健側手肘壓在床鋪，支撐上半身坐起。
- 4.把手肘伸直，用健側手掌支撐上半身坐起。



●走路-單邊麻痺



技巧


1. 照顧者站在病人患側，手由後方繞至腰上拉住腰帶或褲頭，另一隻手則稍微扶持住患側的手和手臂，配合病人的腳步走路。
2. 若為短距離的步行，照顧者可與病人面對面，握住雙手慢慢走。
3. 病人健側手握住拐杖，首先將拐杖往前移約一步的距離，再將患側腳往前移一步，最後才由健側腳往前跨一步，使雙腳併齊，重複以上步驟走路。

●坐輪椅

技巧



- 1.將輪椅擺床頭，開口面向床尾呈45度。請注意：輪椅需放在肢體的健側！
- 2.站起來，抓住輪椅遠側的扶手。
- 3.將身體迴轉60度，利用健側輕輕坐到輪椅上。

<p>●由輪椅移位到他處：以由輪椅移位至椅子為例。</p>	<p>技巧</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1.將輪椅靠近椅子並鎖上煞車。 2.輪椅面向椅子，輪椅的踏板靠近椅子的前腳。 3.身體向前滑動至輪椅邊緣。 4.患側的手放在輪椅把手上或自然下垂，健側的手放在椅子的椅座上，利用手及手臂的力量作定點移動。 5.同樣的步驟，可用於如廁移向馬桶；洗澡時移向椅子；由輪椅移至床。

四、結論

正確擺位是中風後復健的第一步，可避免痙攣發生並預防關節肌肉攣縮等併發症；中風後可能出現肢體無力情形，如果能學習正確移位技巧可避免肢體受傷，並維持肢體活動度。

五、參考文獻

林秀純、陳迺茹、蔡麗紅（2020）。活動與運動的需要。載於曹麗英(主編)，*新編基本護理學-學理與技術(上)*(三版，332-336、340-341、356-371 頁)。新文京。

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 中風後的病人可能因肢體無力導致無法自行翻身，在病人臥床時如能將肢體正確擺位，可以避免痙攣產生、肢體疼痛，並預防關節變形或脫位。

是 否 不知道

2. 至少每二小時需翻身一次。

是 否 不知道

3. 坐在床上的時候身體歪七扭八也沒有關係。

是 否 不知道

4. 當病人側臥的時候，可將枕頭放置於病人的背部及夾在雙腿間給予減壓及支撐。

是 否 不知道

5. 單邊無力的病人下床走路時，照顧者應站在病人的患側，首由後方繞至腰上，拉住腰帶或褲頭。

是 否 不知道