



衛教編號:REHA-001

2007.10.01 訂定
2023.06.20(4 修)
2018.05.30(6 審)

中風病人日常生活訓練



(本頁圖片來自網路素材網)

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、前言

中風為國人發生率相當高的疾病，中風後有 7 成到 8 成的人可恢復到走路的能力，超過一半的人可獨立執行日常生活功能，少部分的人需協助大小便。復健訓練可以幫助中風病人機能的恢復，使其達到日常生活最大的獨立性。

二、洗澡

(一)事前準備：

- 如果可以的話，選擇淋浴會較於浴缸洗澡安全，因為淋浴的方式可以降低跌倒的機會。
- 如果真的需要使用浴缸的話，建議放置浴缸椅於浴缸邊緣。



(本頁圖片來自網路素材網)

- 可於浴室門口、浴室內及浴缸內設置帶有吸盤的止滑墊或止滑條(圖一)，以減少跌倒的機會。
- 於浴室牆面內安裝扶手(圖二)，使移動更為輕鬆。
- 可設置洗澡椅(圖二)，沐浴時採坐姿，可減少跌倒機會。
- 應備齊所需盥洗用品，如：肥皂、毛巾、浴巾等。
- 應於沐浴前以手腕內側測試水溫。
- 應確保有人能在附近隨時為您提供幫助。



圖一 止滑條



圖二 扶手、洗澡椅

(本頁圖片來自自行拍攝)

(二)增強適應之設備：

- 使用軟管式的蓮蓬頭，以利沖洗。
- 使用長柄海綿刷(圖三)以清洗身體難以觸及的部位。
- 可將肥皂置於絲襪內(圖四)，並將絲襪尾端固定於抓桿上，方便取用肥皂。

- 使用「掀蓋式」或「按壓式」的沐浴乳及洗髮精，避免使用旋轉瓶蓋。
- 使用較薄的毛巾，較易輕鬆且快速擰乾。



圖三 長柄海綿刷



圖四 肥皂置於絲襪內

(本頁圖片來自自行拍攝)

(三)洗滌方式及皮膚護理

- 若要清洗手臂，請坐於洗澡椅，將有泡泡之沐浴巾置於雙膝，然後將雙臂來回於沐浴巾上移動。
- 洗澡後可利用穿著浴衣擦乾身體。
- 可以坐下來在大腿處擠一些乳液，再以健側手塗抹乳液於其他部位防止皮膚乾燥。

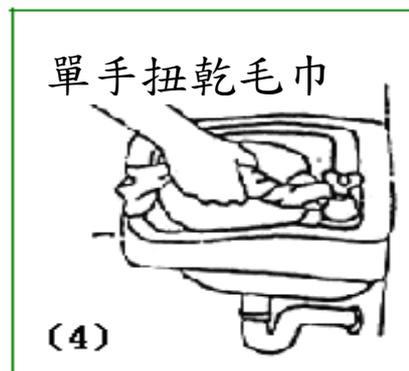
(四)扭乾毛巾的方法：

- 1.病人可用患側腋下夾著毛巾，以健側手擦乾，
如圖五。



圖五 扭乾毛巾的方法

- 2.病人用健側手將毛巾鉤在水龍頭上，然後將毛巾轉動，即可扭乾，如圖六。



圖六 單手扭乾毛巾

(本頁圖片來自網路素材網)

三、衣物穿脫

(一) 穿衣順序如下

1. 襯衣及袖口要寬大。
2. 先將患側手伸入衣袖。
3. 再將健側手伸進去。
4. 以健側手將衣服拉好，再扣衣服扣子。

患側



- 衣物的選擇：可以選擇光滑布料，如：緞面、絲綢、尼龍材質，較容易穿脫。
- 拉鍊上可添增拉環，較容易使用。
- 鞋子可選用魔鬼氈固定的鞋帶，方便穿脫。
- 褲子可選用鬆緊帶褲頭，較容易穿脫。
- 女性內衣可選擇「套頭式」或「前開式」內衣。

(二)穿褲子順序如下

- 1.褲子宜較寬鬆。
- 2.病人坐穩在床邊，將患側腿置於健側膝上，用健側手將褲管套入患側腳。
- 3.將健側腳穿入另一褲管，用手將褲子往上拉。

(三)鞋子穿脫

- 1.健側腳先穿上鞋子，再將另一隻鞋放置在一旁床或椅子上。
- 2.用健側手把患側腳放在健側腳的膝蓋上，如圖七。
- 3.替患側腳穿（脫）上鞋子，如圖八。



圖七 將患側腳放於健側



圖八 患側腳穿上鞋子

(本頁圖片來自自行拍攝)

四、上下樓梯

(一)上樓梯

- 1.病人用健側手握住樓梯扶手，雙腳踏穩，準備上樓，如圖九。
- 2.用健側腳向上跨一階，如圖十。
- 3.最後患側腳才向上踏一階。



圖九 健側手握住扶手



圖十 健側腳跨上樓梯

(二)下樓梯

- 1.病人用健側手握住樓梯扶手，如圖十一。
- 2.用患側腳向下跨一階，如圖十二。
- 3.最後健側腳才向下踏一階。



圖十一 健側手握住扶手



圖十二 患側腳跨下樓梯

五、輪椅之自我控制

病人能站穩就可以開始訓練移位，移位時須將重心放在健側，座椅或輪椅靠近健側成 45 度可以減低移位的難度，將輪椅煞車鎖上，並將腳踏板移開。

輪椅高度要合適病人，坐下時腳可及地。病人以健側腳向前踏出一步，同時間，健側手將輪椅的金屬圈往前推出一下，輪椅即可保持平直方向前行。轉彎時可以健側腳操縱方向，手部亦要往前進的方向用力，如圖十三。



圖十三 輪椅之自我控制 (本頁圖片來自自行拍攝)

病人位移至馬桶或便盆椅亦依照同樣原理進行；若病人行動不便，晚間可將塑膠簡便馬桶放在床邊供病人使用。

六、結論

發生中風後可能會留下部分肢體功能上的改變，若能儘早復健訓練才能讓肢體功能恢復到最大程度，日常生活訓練最主要的目的在使病人日常生活能獨立，不需依賴他人的協助，才能早日恢復正常生活。

七、參考資料

李淑琍(2021)·活動及運動的需要·於蘇麗智總校閱，
基本護理學上冊(八版，361-416頁)·華杏。

袁素娟(2021)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥
總校閱，成人內外科護理下冊(八版，505-658
頁)·華杏。

陳美如、謝心柔、賴珍妙、盧玉華(2020)·以品管圈
手法改善腦中風病人病房復健運動執行率·醫療
品質，9(1)，9-25。

[https://doi.org/10.29759/THQA.202012_9\(1\).0001](https://doi.org/10.29759/THQA.202012_9(1).0001)

劉波兒(2021)·舒適的需要·於蘇麗智總校閱，基本
護理學上冊(八版，287-320頁)·華杏。

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 如果可以的話，淋浴會比浴缸洗澡還要安全，若真的需要使用浴缸的話，建議放置浴缸以於浴缸邊緣。

是 否 不知道

2. 可以使用掀蓋式或按壓式的沐浴乳及洗髮精，避免使用旋轉瓶蓋。

是 否 不知道

3. 扭乾毛巾的方法為，病人應將毛巾夾在健側的腋下，以患側手想辦法扭乾。

是 否 不知道

4. 衣服可選擇袖口寬大的襯衫，較方便穿脫，穿衣服的順序為：先將患側伸入衣袖，再將健側伸進去，以健側手將衣服拉好，再扣上鈕扣。

是 否 不知道

5. 鞋子需選擇包鞋且以魔鬼氈固定的較方便穿脫。

是 否 不知道