

# 臺中榮民總醫院埔里分院復健科

## 復健衛教

職能治療師 王哲煜

壹·復健照護：是一種積極的照護，目標是病患的復原，若無法達成目標，則至少要維持住病患現階段功能。

貳·不動的預防和治療

1. 感覺、知覺刺激。
2. 合適的擺位。
3. 主動性運動：翻身、移位、站立、行走。
4. 關節角度運動(ROM)。
5. 被動傾斜。
  - (1)·最初為 45°坐 5 分鐘。
  - (2)·角度逐漸以每 5~10 度為單位增加，時間逐漸以每 2 分鐘為單位增加。
  - (3)·最後達到每天 3 次，每次 30 分鐘，角度為 80°。
6. 深呼吸(3~5 次/小時)和咳嗽運動。
7. 皮膚及衛生處理。
8. 營養管理。

參·合適的擺位(請參考圖片)

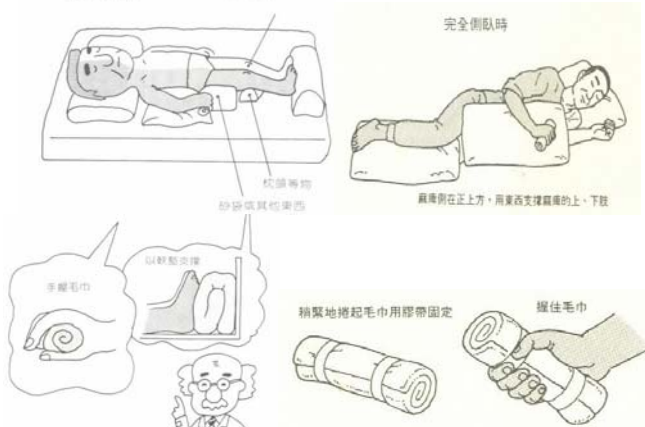
側臥時，麻痺側一定要在上方。

尖足防止法

膝蓋朝上

完全側臥時

麻痺側在正上方，用東西支撐麻痺的上、下肢



肆·水腫的處理：舉高、施壓、按摩、運動、冰敷。

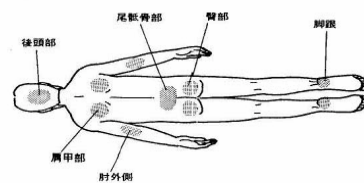


伍·壓瘡的處理

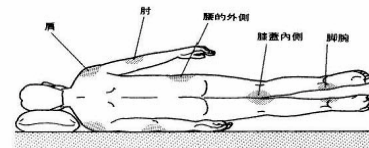
- 一·下列的患者易產生：意識失常、感覺喪失、運動不足、心智較差。
- 二·產生的原因：壓力、阻力和切(剪)力、溫度、氧氣供應、年齡。
- 三·加重病況的因素：營養不足、水腫、貧血。
- 四·壓力的分佈：
  1. 坐姿：坐骨結節受力最大。
  2. 仰臥：薦椎受力最大。

容易發生褥瘡的部位

仰臥時容易發生褥瘡的位置(背側)



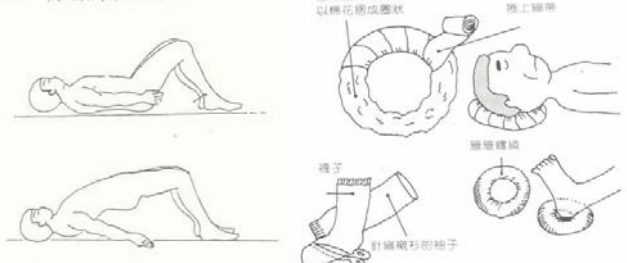
側臥時容易發生褥瘡的位置(背側)



五·壓瘡的預防：

1. 鑑別高危險群、教導患者。
2. 減除壓力：
  - (1)臥床：翻身 1 次/2 小時。已有壓瘡者，翻身 1 次/半小時。
  - (2)輪椅：用手撐、彎腰 15 秒/15 分鐘。
3. 保持皮膚的乾燥、清潔衛生、大小便的清理。
4. 注意個人的身體營養狀況，足夠水份，避免吸菸，保持情緒控制。
5. 輔具的使用。

圖 34 病人能夠自力抬起臀部時



陸·運動

翻身、上下床、坐姿、站立、行走、轉彎、上下樓梯。請參考本院復健科公佈欄或「R-1408-504 居家復健運動表」及「R-1408-514 居家復健運動(二)」)

柒·基本關節活動：請參考本院復健科公佈欄或「R-1408-515 關節運動」。