

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

腦中風病患之姿勢擺位

物理治療師胡育熏

腦中風之復健與照護要從發生中風的第一刻就開始。

「**正確姿勢擺位的好處**」包含：

1. 促進對稱感覺之輸入，並為復原打下良好的基礎。
2. 避免併發症的發生。

「**錯誤姿勢擺位會造成的併發症**」包含：

1. 產生褥瘡：為了預防褥瘡之產生，建議至少每兩小時翻身一次。健側在下的側躺姿勢通常較舒服，也較不會傷害到患側關節，但是為了避免褥瘡且增加兩側的感覺刺激，左右側躺和仰躺姿勢都需要輪流擺位。
2. 使張力增加：為了預防將來張力增加，建議將患者肢體擺放在與痙攣姿勢相反之擺位。
3. 使關節變形：為了預防關節變形需將關節擺放在適當的姿勢並配合關節牽拉運動。

床上擺位原則

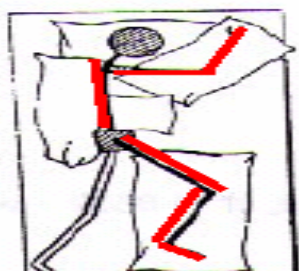
1. 注意肩胛骨不可後縮。
2. 將患側手置於可看到之視野內。
3. 患側上肢伸直外展、下肢微彎。
4. 頭部做適當支撐。

側躺在患側邊

1. 頭部與背後各墊一個枕頭，頭稍往前傾。
2. 患側的肩膀盡量往前伸，手臂伸直，手掌朝上避免壓迫到肩膀。
3. 患側的大腿向後伸，膝蓋微彎。
4. 好腳向前彎曲，放在枕頭上。
5. 腳底不要碰到任何東西避免張力增加。

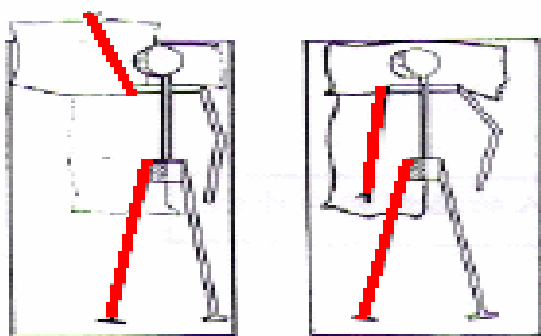
側躺在健側邊

1. 頭部與背後各墊一個枕頭，頭稍微前傾。
2. 患側的肩膀盡量往前伸，手臂伸直，並利用枕頭撐住整個患側上肢。
3. 患側臀部往前傾，大腿前伸，膝蓋微彎。
4. 腳底不要碰到任何東西避免張力增加。



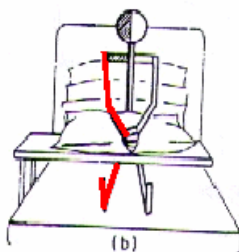
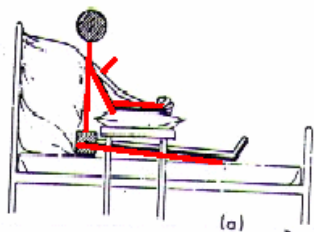
仰躺

1. 頭部使用枕頭墊高，頭稍往前傾，並盡量誘導轉到患側邊。
2. 利用枕頭撐住整個患側上肢，並墊住患側肩膀，使肩胛骨前突，手臂伸直，避免張力增加。
3. 同時擺放一個枕頭墊高臀部，可避免下肢外轉的情形發生。
4. 腳底不要碰到任何東西避免張力增加。



坐在床上

1. 身體盡量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部。
2. 患側肩膀盡量往前伸長，雙手握住至於床桌上。
3. 雙腳伸直不要往外翻。



坐在床緣或椅子上

1. 坐在床緣或椅子上，必須能讓髖關節、膝、踝關節保持彎曲約 90 度。
2. 身體盡量坐直，或稍向前傾，體重平均落在兩側臀部，患側肩膀盡量向前伸長，雙手握住至於床桌上。

