

中風病人的簡易床上活動-翻身與起床

※為什麼要做簡易床上活動？

中風病人常因長期臥床造成褥瘡、心肺功能下降、關節攣縮、肌肉萎縮等等併發症，而除了避免併發症的發生，簡易的床上活動能增加中風病人的床上活動能力，進而減輕照顧者的部分負擔，因此鼓勵中風病人做床上活動。

※做簡易床上活動的好處：

- 增加關節活動性
- 增加在床上的活動性
- 增加下床活動的意願
- 預防褥瘡
- 減少照顧者的負擔

※運動注意事項：

- 在飯前或飯後約一小時後再運動
- 運動過程中不能憋氣(可數秒數出來)
- 運動過程中需溫和
- 避免患側手的傷害，應隨時注意患側手的位置

※運動介紹：

●翻身

翻至患側

1. 患側手微拉出，頭轉向患側邊→2. 健側手與腳跨越身→ 3. 完成翻身

◎注意事項：翻身至患側邊時，患側手不能被身體壓在下方。

翻至健側

1. 健側手握住患側手，健側腳勾住患側腳→2. 健側手腳帶患側手腳跨越身體中線→3. 完成翻身

◎注意事項：翻身至健側邊時，患側手不能掉到身體後方。

躺到坐

1. 翻身至患側邊，健側腳將患腳移至床下→2. 健側手撐床將身體抬起→3. 健側手撐床將身體抬起→4. 維持坐姿，保護好患側手

◎注意事項：身體與床緣的距離，避免滑落。

從健側邊坐起

1. 翻身至健側邊，健側腳將患腳移至床下→2. 健側手撐床將身體起→ 3. 健側手撐床將身體起→4. 維持坐姿，保護好患側手

◎注意事項：身體與床緣的距離，避免滑落。