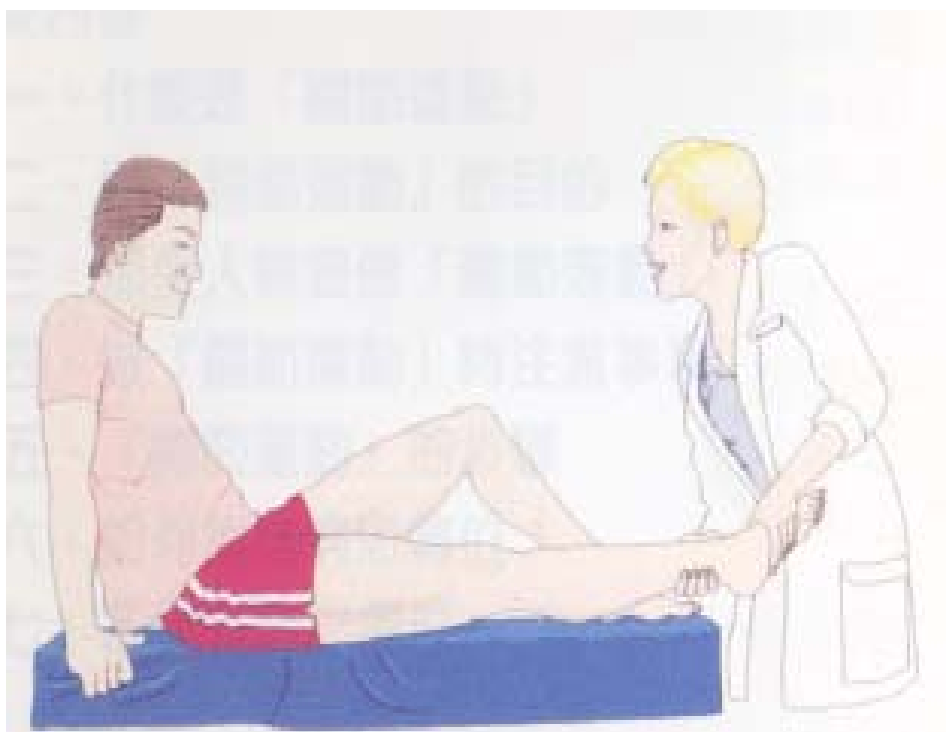


關節運動及轉位、擺位 衛教手冊



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹、前言.....	1
貳、關節運動目的.....	1
參、關節運動適用對象.....	1
肆、關節運動注意事項.....	1
伍、關節運動步驟.....	2
陸、轉位定義.....	7
柒、轉位目的.....	7
捌、轉位適應症.....	7
玖、轉位方式.....	7
拾、轉位注意事項.....	11
拾壹、擺位定義.....	11
拾貳、擺位目的.....	11
拾參、擺位適應症.....	12
拾肆、各種姿勢擺位的方法.....	12
拾伍、擺位注意事項.....	15
拾陸、建議看診科別.....	16
拾柒、諮詢服務電話及時間.....	16

壹、前言

每個關節皆有正常活動範圍，但疾病會使關節失去活動能力，因而影響關節功能甚至變形，造成病人無法自行移動肢體及運動，進而壓瘡、肢體水腫、關節變形及肌肉萎縮等合併症產生。在病人病況穩定後，應儘早開始關節運動，才能避免關節功能惡化，及維持關節最大活動度，為了增進病人與照顧者對關節運動及轉位、擺位的認識與瞭解以減少合併症發生，特編此衛教資料提供病人及照護者學習相關技巧，並能實際運用在日常生活中，增加關節活動度及避免關節功能惡化，促進病人早日康復及增進生活品質。

貳、目的

- 一、維持關節活動度，避免變形。
- 二、避免肌肉萎縮，維持肌肉彈性。
- 三、增進血液循環，改善肢體水腫。
- 四、降低疼痛。
- 五、避免壓瘡。
- 六、提供關節軟骨養份，避免關節長期不動，導致養份供應不足，而產生關節病變。

參、適用對象

- 一、癱瘓病人(肢體偏癱、無力、肢體活動功能障礙)
- 二、長期臥床病人
- 三、慢性風濕性關節炎病人
- 四、外傷關節炎病人
- 五、疾病制動病人
- 六、關節周圍骨折術後(骨科術後穩定病人)

肆、關節運動注意事項

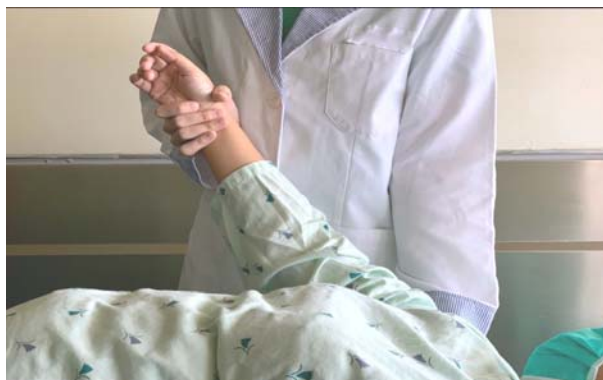
- 一、執行前應確認病人無身體不適情形。
- 二、協助病人維持舒適體位，除去限制關節活動之衣物。
- 三、每次運動時叮囑病人放鬆心情，並向病人解釋運動步驟，每個關節活動每回需重複做 10~20 次為宜(若病人處於高張力，可多做被動關節運動)，每天做 3-4 回，時間及活動角度依病情狀況調整。
- 四、所有動作儘可能做到最大活動功能範圍，勿超過正常關節活動範圍，需在不造成病人疼痛的範圍內執行。
- 五、所有動作須溫和、緩慢、輕柔、平穩、規律進行。
- 六、避免引起病人過度勞累。
- 七、運動時從較緊的關節做到較鬆的關節，且關節處要有適當支撐。

八、執行關節運動過程中應注意病人安全，且隨時陪伴病人身邊。
伍、關節運動步驟

一、上肢被動關節運動

(一)肩關節抬高運動

- 1.一手握於肩胛骨下方（將肩胛骨托住避免肩胛骨後縮），一手握於手腕。



- 2.將病人肩關節慢慢托高到病人可忍受的角度，暫停數秒。



(二)肩關節外展運動

- 1.先將病人上臂平貼床面，並使病人掌心朝向頭側（對側），一手握於肘內側，一手握於手腕。



2. 握於肘內側的手施力，將病人的手平貼床面向上推，握於手腕的手順勢將病人的手拉直、拉高。



(三) 肩關節運動---外轉/內轉

1. 病人上臂平放床面，掌心朝向對側，一手握於肘外側、一手握於手腕或手掌。



2. 握於手腕的手施力，將病人的前臂向頭側/腳側活動。



(四) 肘關節運動---伸直/彎曲

1. 一手托於肘部、一手握於手腕，將病人的手肘拉直，並暫停數秒。



(五)手肘運動---旋前/旋後

- 1.病人上臂平貼床面，一手扶於肘外側、一手固定於手腕，以固定於手腕的手，將病人的前臂做旋轉動作。



(六)手腕運動---彎曲/伸直

- 1.病人肘彎曲，一手固定前臂，一手握住手掌（應避免抓緊手指基部，以免病人握拳抓緊）。



- 2.抓住手掌的手施力作出腕伸直、彎曲動作。



(七)正確手指關節運動---彎曲/伸直

- 1.一手利用拇指和食指握住病人拇指、一手握於其他四指。



2.握於四指的手施力，使四指伸直，另一手同時打開虎口，使病人食指、拇指呈C字型。⁴



3.注意運動時，手的正確握法：病人手拇指、食指呈C型。



(八)錯誤手指關節運動方式

1.過度彎曲手掌，易造成拉傷及手功能的不易恢復。



二、上肢自助關節運動

1.雙手互握。



2.身體挺直健肢協助，並保持手肘伸直、抬高。



3.健肢協助患肢抬高時，眼睛應注視動作，並隨時保持患肢伸直。



三、下肢關節運動

(一)髖關節及膝關節運動---彎曲/內收/伸直/外展

1.執行者一手抓住膝蓋外側、一手抓腳踝。



2.將病人下肢彎起，膝蓋朝向對側肩膀方向活動，若下肢可活動，應讓病人跟隨活動。



3.將腳向外、向下緩慢伸直。



(二)踝關節背屈運動

一手握於腳跟使病人腳儘量平貼照顧者的手臂，另一手扶於小腿前，照顧者身體向前傾、順勢將手拉向前以拉伸踝關節。



陸、轉位定義

轉位是一種動作模式，使病人由原位置轉移至另一位置。

柒、轉位目的

- 一、減少病人固定不動所引起的合併症。
- 二、提高病人肢體的肌力與活動能力。
- 三、預防病人肢體產生水腫、痙攣。

捌、轉位適應症

- 一、癱瘓的病人。
- 二、長期臥床或固定不動的病人。

玖、轉位方式

一、翻身

- (一)雙手交叉握緊，以健側手帶動患側手，保持肘部伸直，與身體呈垂直的角度。
- (二)健側腳將患側腳勾起，使兩腳彎曲並靠攏，或將健側腳置於患側腳的下方。



(三)將頭部轉向預翻轉的一側，同時以健側手帶動患側手，將雙手甩向頭部轉向同側。

(四)雙腳隨著身體的轉動，跟著轉向同一側。



二、由床上坐起

(一)先讓病人翻向健側。

(二)以健側腳將患側腳移向床緣，並放至床下。



(三)雙腳放下同時，健側手將上半身慢慢的撐起來。



(四)若病人力量不夠，照顧者可協助病人撐起上半身，直到坐起。



三、由床邊轉位至輪椅上

(一)先從床緣坐起來。

(二)將輪椅靠近病人的健側並確定固定輪椅剎車，輪椅與床緣約成45度角。



(三)病人以健側手撐著輪椅近側的扶手，身體向前彎腰，以健側腳施力慢慢的站起來。



(四) 站起時，再將健側手移至輪椅遠側的扶手撐著，之後慢慢轉身坐至輪椅上。

(五) 最後以健側腳勾住患側腳抬高後，將患側腳放在腳踏板上。



四、由輪椅轉位到床上

(一) 先將輪椅移向床緣，將健側靠向床邊並使輪椅與床成 45 度角。將輪椅煞車鎖上，以健側手或腳移至地板上，並將腳踏板移開。

(二) 協助病人往前位移至輪椅坐椅 1/2，以健側手撐著床面，以健側腳施力慢慢站起來，若力量不夠時，照顧者可以從旁給予協助。



(三)請病人以健側手扶著床緣，並慢慢轉身坐至床上。



拾、轉位的注意事項

一、應將輪椅靠近病人健側，以達到健側輔助功能。



二、勿將病人雙手舉高掛於照顧者肩上。



拾壹、擺位定義

擺位也就是所謂姿勢，指身體各部位之間的關係，良好的擺位為身體各部位之間互相平衡，關節、肌肉、肌腱維持適當的張力，骨骼肌維持在輕微收縮。

拾貳、擺位目的

- 一、減少病人疼痛
- 二、減少肢體的變形、痙攣與水腫
- 三、避免產生壓瘡

四、減少不必要肢體傷害

拾參、擺位適應症

一、癱瘓病人

二、長期臥床或固定不動的病人

拾肆、各種姿勢擺位的方法

一、平躺擺位

(一)病人平躺於床上，患肢(上肢)打開置於枕頭上(墊高)。



(二)雙下肢應分開與肩同寬；患側臀部及大腿外側墊一毛巾捲，避免患側下肢外翻。



二、側躺擺位

(一)患側在上時：雙腳間夾枕頭，雙手也合抱枕頭，避免患側上肢下垂。



(二)患側在下時：患側上肢應全部托出避免壓在身體下面，雙腳彎曲夾一個枕頭於膝蓋處。



(三)為避免病人翻回平躺，可於背後墊一毛巾捲或塞枕頭。



三、正確坐輪椅擺位

(一)雙腳平放於踏板上，雙手可互握於大腿中間，身體擺正，頭眼看前方，兩邊臀部著力應相同。



(二)坐輪椅側面觀

1.注意身體坐直



2.手互握方式(患側的拇指應扣在健側拇指外)，如輪椅上有加裝固定安全帶應綁好。



(三)錯誤坐輪椅擺位

1.患側的手臂懸垂於輪胎旁。



2.患側手臂垂於輪胎旁，患側腳掉落垂於地面。



3.傾斜於患側。



四、正確床上坐姿

(一)身體挺直，雙手置於大腿，目視前方。



(二)錯誤床上坐姿

1.身體太偏健側，且未挺直。



2.患肢沒有適當擺位(應避免患側處於不正常張力)。



拾伍、擺位注意事項

- 一、枕頭勿過高，以免頸部過度彎曲。
- 二、維持身體在正常功能位置，勿過分伸長或屈曲。

拾陸、建議看診科別：復健科

拾柒、諮詢服務電話及服務時間

情人湖院區 (02)24329292 轉 2560、2561

土城醫院 (02)22630588 轉 2385

星期一~五 08:30~12:00 13:00~17:00

林口院區 (03)3281200 轉 3850

桃園院區 (03)3196200 轉 2402、2502

嘉義院區 (05)3621000 轉 3363、3364

雲林院區 (05)6915151 轉 2680

星期一~五 09:00~12:00 13:00~16:30

高雄院區 (07)7317123 轉 2964、2965

鳳山院區 (07)7418151 轉 3397、3398

長庚醫療財團法人 N326 32K 2020 年
<http://www.cgmh.org.tw>

