

中風病人功能性活動

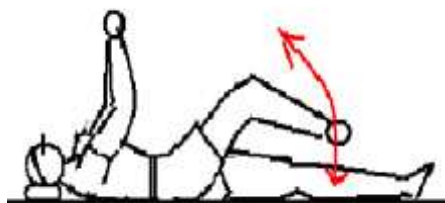
1. 抬屁股運動



平躺，雙腳彎曲放於床上，將屁股抬起撐住，維持數到五，再放下。重複十次。

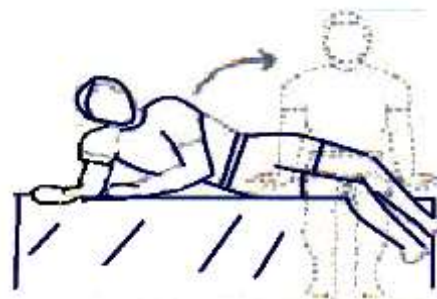


2. 翻身訓練



雙手交握，好手帶壞手，一腳彎曲後，抬高跨過對側腳翻身過去。

3. 病人由躺姿坐起



翻身到好邊—A

翻身到壞邊—B

A 病人從仰躺，翻身到健側，協助病人將雙腳挪出床外，由好手撐起身體坐直起來。

B 病人從仰躺，翻身側躺到壞邊後，協助病人壞邊的手伸直，請病人的好手自己出力直到身體坐直起來。

**從側躺到坐起姿勢時，不管從好邊、或壞邊，要注意患側肩膀不要壓傷

4. 坐姿訓練



訓練病人坐姿靜態平衡：

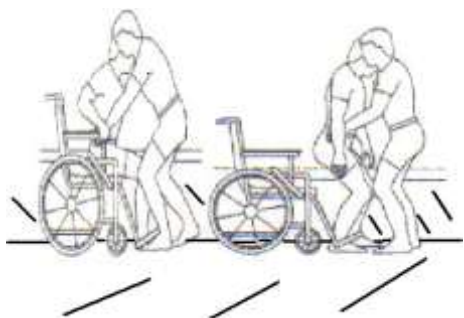
可由輔助者協助平衡或以好手支撐，進而練習雙手交握，讓軀幹挺直維持坐姿平衡。

**上肢左右、上下、與斜向的活動

訓練病人坐姿動態平衡：

病人雙手交握作往前、往左右到一目標後，再回到原來的姿勢，請病人盡量維持身體不倒，不傾斜為原則。

5. 協助病人轉位



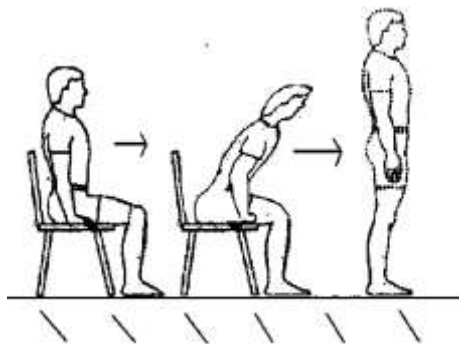
由輪椅轉位到床：

輪椅從病人的健側呈 45 度角靠近床緣並記得煞車，輔助者面向病人以雙手拉住病人腰帶並以雙腳夾住壞腳，病人以好手支撐於床上，身體向前傾之後，起身，轉位至床的方向再坐下。

床轉位到輪椅：

輪椅應放置於病人健側，與床呈 45°，病人好手抓住輪椅遠端扶手，輔助者協助病人身體向前傾，起身，轉位至輪椅的方向再坐下。

6. 站立訓練



身體往前傾(頭部須前彎至超過膝蓋位置)，雙腿同時用力站起，初期可用手支撐或用輔具站起，輔助者站在患側予以適當協助。站立後雙腿伸直，身體維持正中直立。



7. 行走訓練

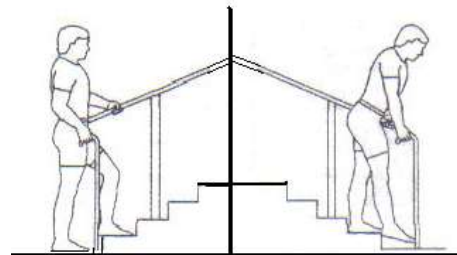


可使用輔具，輔助者於患側處給與協助。

8. 爬樓梯活動

上樓梯：好腳先上

下樓梯：壞腳先下



恩主公醫院復健科

開放時間如下

運動

早上 0800~1200

下午 1330~1700

電療

週一~週五

早上 0800~1200

下午 1330~2000

週六

早上 0800~1200

週日休息

恩主公醫院復健科

洽詢電話

總機 02-26723456

復健科櫃台 7408

物理治療

電療室 7417

運動治療室 7418

職能治療 7407

語言治療 7412

行天宮醫療志業醫療財團法人 恩主公醫院復健科

BMFDCEB03-01