

坐姿平衡訓練

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

對於初期腦中風患者或因其他慢性疾病導致長期臥床，其病況經醫師評估可開始運動訓練者，訓練其坐姿平衡及耐力，增進患者日常生活功能性及幫助後續物理治療運動之執行。

■ 內容

■翻身至側躺：依照患者能力，以自主或不同程度輔助方式使患者翻向一側，注意患者兩手都必須放在欲翻向側，不可留置在身體後方。

自主 輕度協助 中度協助 完全協助

■雙腳移離床面：依照患者能力，以自主或不同程度輔助方式使患者雙腳移離床面。

自主 輕度協助 中度協助 完全協助

■用手將上半身撐起：依照患者能力，以自主或不同程度輔助方式使患者上半身撐起，直到成為直立坐姿。

自主 輕度協助 中度協助 完全協助

■訓練靜態坐姿平衡

◆讓患者腳踏實地，勿使雙腳懸空，先讓患者利用雙手扶床或是不同程度扶持的方式，維持坐姿。（圖一）。

自己扶 不扶,手放在大腿上 輕度協助

中度協助 完全協助

◆依換患者耐受程度，每日漸次增加維持坐姿的時間，增加耐力，期間需注意患者安全。

每日_____分鐘 每天_____次

◆依照病患每日不同情況，增減輔助的程度，在病患逐漸可達成維持靜態獨立坐姿時，可漸漸嘗試放手讓病患獨坐，但需隨時保護病患安全。

■訓練動態坐姿平衡

◆病患在達到可以自己維持坐姿的情況達15分鐘以上後,可開始進行動態坐姿平衡訓練。

◆將手放在病患胸前，鼓勵病患雙手交握，向前處碰訓練者的手，依患者情況慢慢增加向前伸的距離。（圖二）

半個手臂 一個手臂 兩個手臂

每日_____次 每次_____下

◆將手放在離患者胸前兩側至中線的範圍內，鼓勵患者雙手交握，向前、旁處碰訓練者的手依患者情況慢慢增加向前伸的距離。

半個手臂 一個手臂 兩個手臂

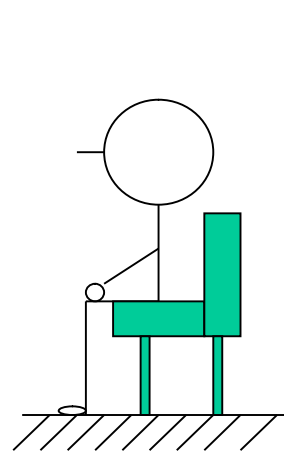
每日_____次 每次_____下

■ 定物理治療師的話

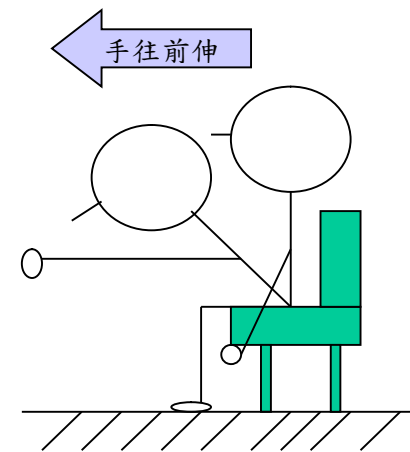
坐姿平衡訓練需按照患者的能力及當時的情況確實進行訓練，照顧者必須在保護患者的情況下，讓患者達到最大可能的功能程度訓練，也須考量患者能力，在訓練過程中作適度的休息，卻也不可保護過當，使患者無法學習坐立平衡能力，延宕後續物理治療進行。

■ 注意事項

隨時注意患者有無呼吸急促或停止，臉色是否正常，意識有無改變。如有異狀，請立即停止訓練，讓病患休息或是躺下，並呼叫醫護人員處理。



圖一訓練靜態坐姿平衡



圖二訓練動態坐姿平衡

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.165.2009.04 二修

2021.04 審閱