

站姿平衡訓練

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、或因其他運動傷害或骨科疾病開刀後，其病況經醫師評估後可開始站立訓練者，訓練其站姿平衡及耐力，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

■ 坐至站：依照患者能力，以自主或不同程度輔助方式使患者由坐姿站起

不扶 自己扶 輕度協助 中度協助 完全協助

■ 訓練雙腳站姿平衡

◆ 患者腳踏實地，讓患者利用雙手扶欄杆或是他人不同程度扶持的方式，維持站姿。(圖一)

不扶 自己雙手扶 自己單手扶 輕度協助

中度協助 完全協助

- ◆依換患者耐受程度，每日漸次增加維持站姿的時間，增加耐力，期間需注意患者安全。依照醫師或治療師的建議，可使用輔具讓患者練習獨立站姿，若有開刀之患側腳，需依照醫師指示可以承重的程度踩地（圖二）

每日_____分鐘 每天_____次

助行器 腋下拐 四腳拐 單拐

- ◆依換患者每日不同情況，增減輔助的程度，在患者逐漸可達成維持獨立站姿時，可漸漸嘗試放手讓患者獨站，但需隨時保護患者安全。

■訓練動態站姿平衡（圖三）

- ◆患者在達到可以自己維持站姿的情況達 15 分鐘以上後，可開始進行動態站姿平衡訓練。
- ◆將手放在患者胸前，鼓勵患者雙手交握，向前處碰訓練者的手，依患者情況慢慢增加向前伸的距離。

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

■ 訓練單腳站姿平衡（圖四）

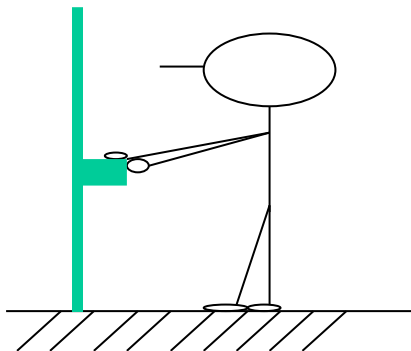
- ◆ 患者在治療師認為應開始練習單腳站立時，可在保護下開始進行。
- ◆ 患者在一般平地上練習單腳站，需在旁邊有扶手或是有他人陪同的情況下進行，以保護患者安全，要患者將一腳彎曲，一腳練習單腳站每日_____次。
- ◆ 患者在平地單腳站可超過十五秒後，可嘗試在較軟的平面上進行單腳站訓練每日_____次

■ 物理治療師的話

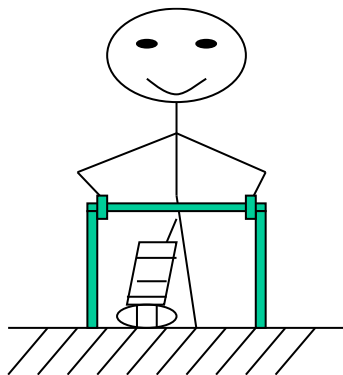
站姿平衡訓練需按照患者的能力及當時的情況確實進行訓練，照顧者必須在保護患者的情況下，讓患者達到最大可能的功能程度訓練，也須考量患者能力，在訓練過程中作適度的休息，卻也不可保護過當，使患者無法學習站立平衡能力，延宕後續物理治療進行。

■ 注意事項

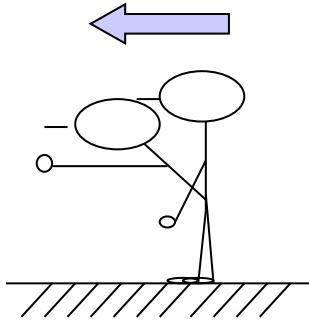
- 隨時注意患者有無呼吸急促或停止，臉色是否正常，意識有無改變。如有異狀，請立即停止訓練，病人休息或是躺下，並呼叫醫護人員處理。



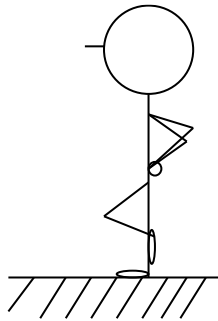
圖一 練習雙腳站姿



圖二 訓練站姿(患側腳需依照指示程度承重)



圖三 訓練動態站姿平衡(需有人在旁保護)



圖四 訓練單腳站姿平衡(需有人在旁保護或旁有扶手)

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

AP110.168.2023.06 三修

2024.05 審閱