

# 半身不遂患者 如何自行穿脫衣服？

國泰綜合醫院復健科職能治療組編印 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

中風、腦瘤或車禍等意外事件造成的腦傷均可能留下半身不遂的後遺症，但患者對於不聽使喚的肢體往往不知所措，甚而消極頹廢，錯失復原時機，其實若能善用日常生活活動，就是很好的復健運動，完成後可增加患者成就感，更可減輕照顧者負擔。

## ■ 內容

■ 穿脫原則：一般而言，穿衣時需先穿患側肢體，再穿健側；脫衣順序則完全顛倒。無論男女，比較難的項目是將褲子拉上及穿患側鞋子。

■ 穿脫前開扣衣服：

◆ 過肩法：有些患者以此法效果較佳，特別是患側手仍有部份動作者，可鼓勵主動將手放入袖內。

步驟：

### ● 穿衣：

1. 患者坐著，拿著領子，將衣服平攤在大腿上，內面向上，領口向自己，患側袖子放於大腿外側，好手協助患手放入袖洞；
2. 將袖子向上拉高超過手肘；
3. 好手拉住健側衣領，身體略向前傾，將整件衣服甩至背後；
4. 衣服拉向健側並將好手穿好；
5. 將衣服調平整，袖子調平順，釦子由下往上依序扣好即算完成。若扣釦子有困難可改裝成黏扣帶。



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5

●脫衣：

- 1.解開釦子；
- 2.以好手將患側衣襟向後褪至露出肩膀；
- 3.好手抓緊健側衣服前緣，向外向後脫下健側袖子；
- 4.脫下患側袖子。

◆過頭法：有感覺損傷及認知知覺障礙之患者，此法會較易學會。

步驟：

●穿衣：

- 1.患者坐著，拿著領子，將衣服平攤在大腿上，內面向上，領口向自己，患側袖子放於大腿外側，好手協助患手放入袖洞；
- 2.將袖子向上拉高超過手肘；並將好手穿過整個袖子；
- 3.好手將衣服自領口至下擺整個抓緊；
- 4.身體微向前傾，將衣服拉至頭後方；
- 5.身體前傾，將後背的衣服向下拉，調整雙肩袖子使之平整；
- 6.將釦子由下往上依序扣好即算完成。



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5



步驟 6

●脫衣：

- 1.解開釦子；
- 2.身體前傾，用好手自脖子後方將衣服自領口至下擺整個抓緊於掌心；
- 3.低頭將衣服拉過頭至身體前方；
- 4.脫下兩側袖子。

■穿脫套頭上衣：

步驟：

◆穿衣：

- 1.患者坐著，將衣服平鋪在大腿上，正面向下，領口向前；
- 2.以好手自衣服背側下緣抓捲至患側袖口，再儘可能撐大袖洞放在患側大腿上；
- 3.好手協助患手放入袖洞；
- 4.袖子向上拉高過手肘位置；
- 5.好手穿過整個袖子；
- 6.手將衣服自下擺至領子整個抓緊，身體微向前傾，將衣服套過頭部；
- 7.調整衣服至適當位置即算完成。



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5



步驟 6



步驟 7

◆脫衣：

- 1.先儘量將衣服前後下擺都上拉至腋下；
- 2.好手將衣服自領子至下擺整個抓緊於掌心；
- 3.向上拉使頭移出衣服外；
- 4.脫下兩側袖子。

■穿脫褲子：

步驟：

◆穿褲子：

- 1.患者坐著，以好手協助患側腳翹在健側腿上；
- 2.若平衡能力差或患側不易翹腳者，可將健側腳先跨越身體中線，靠踩在患側腳邊再將患側腳翹起；
- 3.套穿患側褲管至膝蓋。如果翹腳時髖關節太緊或會疼痛，可將患側腳放在矮凳上進行；
- 4.放下患側腳；
- 5.套穿健側腳褲管，儘可能拉高褲管至膝以上；為防止站立時褲子掉下去，可將患側手放口袋內或將大拇指扣勾在腰帶扣環處；
- 6.若患者平衡能力差，可患側靠牆坐著或躺床上完成最後的步驟；否則可直接站起來完成。



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5



步驟 6

◆脫褲子：

- 1.採坐或站立姿勢，解開腰部釦子或拉鍊；
- 2.脫下好邊褲管；
- 3.翹腳或直接脫下患側褲管即算完成。

■穿襪子：

步驟：

- 1.患者坐著，如平衡不好則坐在有扶手的椅子上。健側腳直接穿，穿患側時先翹腳；

- 2.好手半握拳伸入襪內，五指用力撐開襪管；
- 3.彎身前傾將撐開的襪子套上腳趾；
- 4.調整使位置正確且平整即算完成。



步驟 1

步驟 2

步驟 3

步驟 4

### ■穿脫鞋子：

步驟：

#### ◆穿鞋子：

- 1.健側腳直接穿即可，患側腳則建議先以好手將鞋子拿起放身邊；
- 2.患側腳翹起，拿握鞋後跟處，由小腳趾至大腳趾逐漸套穿至腳跟，再小心將患側腳放下；
- 3.通常不建議偏癱患者穿繫鞋帶的鞋，若患者堅持，且認知知覺能力正常，可請教職能治療師。

#### ◆脫鞋子：

- 1.健側腳後側頂著患側腳設法將健側鞋脫下；

- 2.脫患側鞋時，以健側腳之第一、二腳趾夾著患側鞋後方正中央，同時可以好手協助患側腳抬起，再將鞋踢掉。

■穿脫垂足板（AFO）：患者若腳板下垂無法翹起或腳板向下的肌肉張力太高而影響走路能力時，職能治療師會為其製作垂足板以利行走。

步驟：

◆前側垂足板：以類似前述穿鞋子的方法穿上，並將黏扣帶固定好，最後再穿鞋子。

◆後側垂足板：

- 1.先將最前端黏扣帶黏好；
- 2.將垂足板放入鞋中；
- 3.待腳穿入後再將其他黏扣帶黏好即算完成；
- 4.也可參考前側型的方法，但最好先將黏扣帶暫黏，穿入後再將緊度調整好，最後再穿鞋子。

■穿脫胸罩：前扣或後扣均可，原則上先放在腰部穿上，拉至前面扣鉤好，

步驟：

- 1.將胸罩一端夾放在健側前方褲腰內；
- 2.沿著腰部向後夾放至患側；

- 3.好手在前方小心扣鉤，若實在無法鉤好，可改裝為黏扣帶會較省力；
- 4.將胸罩轉至適當位置，使罩杯對齊乳房；
- 5.將肩帶套進患側手，好手再穿過另一肩帶，左右漸次調整，拉至正確位置即算完成；脫下的順序則與穿戴順序完全顛倒。



步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



步驟 5

## ■ 職能治療祝福您

重新學習獨立是一個新生的機會，能化危機為轉機是需要智慧的。職能治療最重要的目的就是希望透過治療，可以降低您不必要的焦慮及挫折感，甚而能重新設定人生目標，並找到新的定位和人生的價值。若您還有任何問題，歡迎與您的治療師討論。

此資料僅供參考，關於患者實際應用狀況，請與治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3735

我們將竭誠為您服務！

AP120.184.2009.04 二修

2021.04 審閱