

The background features a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the top and bottom edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# 長期臥床者照護知識與 實務操作

物理治療師 陳文郁

# 長期臥床對身體的影響

- 肌肉萎縮
- 關節攣縮
- 皮膚變脆
- 褥瘡
- 有姿位性耐受不全
- 心肺功能下降
- 咳痰能力下降
- 反應變慢

# 長期臥床患者照顧目標

- 降低併發症產生
- 減少住院天數
- 避免關節攣縮
- 減緩肌肉量下降
- 維持皮膚完整性
- 均衡營養

# 患者典型1

## • 特色：

- 沒有自主動作
- 肌肉張力較緊
- 肌肉攣縮
- 氣切(可能)
- 呈全身屈曲狀況

## • 復健目標

- 減緩腫脹
- 預防關節攣縮
- 避免長期臥床併發症

# 擺位-正躺

- 原則:每兩小時翻身一次
- 觀察皮膚的壓力點，是否膚色有改變。
- 可使用小道具幫忙減壓。
- 每個關節要卡到可以盡量伸直的角度。
- 腳踝盡量卡到90度。
- 用枕頭墊高整個手臂，連手掌都要，以防末端水腫。
- 為了避免大腿外轉，不利上下輪椅照顧，可以用毛巾或是枕頭墊在臀部外側。

## 擺位-側躺

- 手的部分要墊高，或是放在身側。
- 兩腳膝蓋中間要夾枕頭，避免壓力點。
- 腳踝的地方一定要墊到，不要下垂。
- 下面的那一側肩膀要稍微拉出。

# 被動關節運動-原則

- 兩手抓在要動的關節兩側，靠近身體那一手當作固定用，另一手做動作。
- 做到感覺有緊緊的角度就好了
- 越到關節活動底時越要小心，不要用力過猛。
- 盡量以手掌扶著肢體，或是壓著的方式，不要抓患者的皮膚，很容易破皮造成傷口。
- 膝關節和髖關節的被動活動，到90度即可。

# 其他

- 多床頭抬高坐起，以利心肺氧合作用。
- 輔具使用



# 患者典型2

## • 特色

- 可稍微動自己的體
- 明顯肌肉萎縮
- 肌耐力差
- 容易喘
- 簡單日常動作幾乎需要旁人幫忙

## • 復健目標

- 預防關節攣縮
- 避免肌肉持續萎縮
- 促進軀幹控制

# 患者典型2

- 復建計畫
  - 提臀運動
  - 膝蓋壓枕頭
  - 翻身運動
  - 協助主動式關節運動，請患者稍微幫忙。
  - 躺到坐起
  - 坐輪椅

# 提臀運動

- 要幫忙固定患者雙膝與腳
- 訓練腳下踩的神經刺激
- 以及訓練臀部用力
- 可以促進腸胃蠕動
- 只要肌肉有在收縮就有達到目的

# 膝蓋壓枕頭

- 訓練下肢使用
- 膝蓋下墊毛巾或是枕頭微彎
- 膝蓋下壓到腳跟離開床面最好

# 翻身運動

- 照顧者不要彎腰
- 可從小幅度開始，再到從躺到翻到90度。
- 訓練身體前側肌肉
- 練習側身的神經感覺輸入

# 協助主動式關節運動

- 動作被動式關節運動相同。
- 等患者動再動。

# 躺到坐起

- 請患者先側躺，腳部放下床緣。
- 照護者一手扶患者脖子身後，一手扶在骨盆處。
- 利用腳伸直的力氣，千萬不要彎腰用腰力。

# 轉位到輪椅

- 全部依賴照顧者。
- 找顧者雙膝夾住患者雙膝，讓患者身體前請靠在肩膀上。
- 照護者利用重心轉移來移位。



謝謝聆聽 喵

