

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.

居家復能訓練知識與實務操作

物理治療師 陳文郁

功能性訓練好處

- 提升患者對身體的控制度
- 增加肌耐力
- 提升呼吸功能
- 增加心肺能力
- 提升平衡能力

停止訓練條件

- 血壓過低 (HYPOTENSION)
- 心跳變慢、唇色變白或是變深紫色
- 昏厥、頭暈
- 喘得很嚴重
- 使用O₂狀況下血氧小於90%
- 明顯胸痛與疲勞
- 患者自主要求休息

患者典型1

• 特色

- 可自己在床邊稍微移動。
- 可稍微在床邊坐一會兒。
- 可自行完成一些簡單日常生活

• 復健目標

- 避免肌肉萎縮
- 促進身體控制
- 可自己移位到輪椅
- 使用輔具行走

復建計畫

- 提臀運動
- 肌耐力訓練
- 翻身坐起
- 坐姿平衡
- 坐到站
- 站姿平衡
- 狀況好可再進階
 - 輪椅轉位訓練
 - 行走輔具訓練
 - 行走訓練

提臀運動

- 在床上執行提臀運動，可以減少壓瘡產生，同時練習腰部以下及下肢運用

翻身坐起

- 當患者可以自己用力時
- 照顧者轉成協助腳色，不要讓患者養成抓著自己的習慣喔!
- 患者要用手來撐床，練習身體和手的使用，也可以促進大腦控制。

肌耐力訓練

- 可用彈力帶在床上訓練
- 可以記錄患者可以做幾下提臀運動或是壓腿。

坐姿平衡訓練

• 靜態坐姿平衡

- 延長背部不需要靠物體的時間。
- 可以抵抗推力。

• 動態坐姿平衡

- 上半身可以在不靠物體的狀況下往不同方向移動，再回來坐姿。

坐到站

- 身體前傾 → 肩膀過膝蓋 → 腳往下踩 → 一邊膝蓋伸直一邊挺起腰
- 照顧者需站於患者壞側，提患者褲頭，並保護膝蓋，以免忽然腳軟
- 可以從前面有椅背可以扶著站起開始，但是照顧者千萬不要壓前面的椅子。
- 後面要有椅子準備著

站姿訓練

- 切勿抓著他的肩膀帶著走路
- 要抓褲頭或是移位帶

站姿平衡訓練

• 靜態站姿平衡

- 可以不須人扶或是靠東西自己站。
- 可以抵抗推力。

• 動態站姿平衡

- 上半身可以在不靠物體的狀況下往不同方向移動，再回來站姿。

可自己用力的輪椅轉位訓練

- 要移過去床要再有力氣的那邊，成45度。
- 使用較有力氣的腳為軸心。
- 照顧者在無力的那邊，仍要拉移位帶，顧好無力的腳。
- 患者的手要放遠一點，避免移位過去時擋到要坐的位子。

謝謝聆聽 喵

