

The background features a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

照顧者自我保健知識與 實務操作

物理治療師 陳文郁

照顧者常見傷害

頭部

- 頭痛、頸神經壓迫

肩膀、背部

- 肩頸痠痛
- 肩關節拉傷
- 肩部肌腱炎
- 背部筋膜炎

照顧者常見傷害

手臂-

肌肉拉傷、手肘肌腱炎

腰部-

肌肉拉傷、韌帶疲勞性傷害、椎間盤突出

手腕-

肌肉拉傷、腕隧道症候群

照顧者常見傷害

- 膝蓋-
退化性膝關節炎
韌帶發炎

如何保護自己

- 事先計劃動作
- 身體與物體越接近越好
- 使用大肌肉群
- 使用較短力臂
- 抬東西以前先試試看其他方法
 - 滾、拉、推、滑
- 避免有彎腰轉身的動作
- 床的高度要到腰部，不需要彎腰的高度



Carrying



Pushing



Pulling



Fig. 4-8 A, Pushing an object. B, Pulling an object.

該怎麼做 -搬東西 時

- 彎膝蓋不彎腰
- 利用腳的力氣
- 可以中間放在檯子上
- 若要搬的東西太重，請分次拿！

該怎麼做 -幫助患者轉位

- 彎膝蓋不彎腰
- 讓患者重心和自己越接近越好
- 兩腳膝蓋夾著患者的腳
- 身體向後倒利用重心，讓患者重心前移。
- 利用兩腳當軸心轉身

該怎麼做
-從床上
坐起時

- 腰打直，彎膝蓋。
- 利用膝蓋伸直把患者由側躺姿勢坐起。

該怎麼做
-需要移動患者時

- 不要用手上的肌肉拉
- 利用自身體重
- 最忌諱上班身懸空又用腰力-最容易腰部受傷
- 彎膝蓋身體後傾，將患者往前移動。

用對力氣 的好處

- 節省能量
- 避免與減少肌肉、
韌帶與關節的傷害
- 增加動作的效率與
安全

最後叮嚀

- 照護者更需要做運動以維持自己的體適能
- 有需要時可以使用護膝和護腰等保護工具
- 放自己假，讓心靈休息。照顧好自己就是照顧好家人。
- 自己和患者的營養補充也很重要。

謝謝聆聽 喵

