

中風病人早期通常會臥床不動，可能會產生一些併發症，此時應將病人身體各部分，擺在適當的姿勢，且每兩小時翻身一次，可預防褥瘡、肺炎和關節炎。

擺位

1.側躺：

患側在上，肩胛向前推，手臂擺在向前向上的位置並以枕頭支撐；大腿向前，膝部略彎以枕頭支撐，腳板向上。如圖 1。

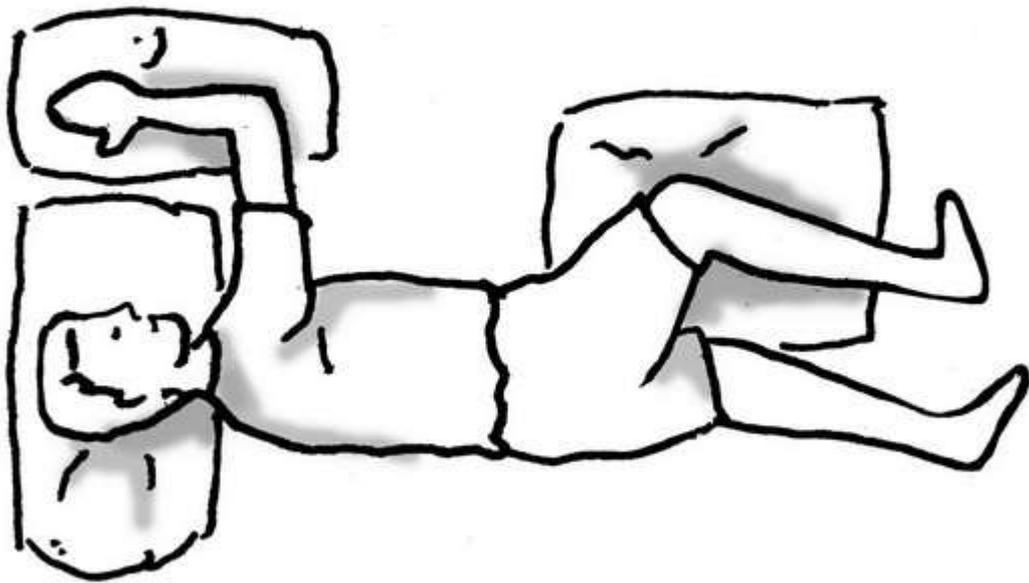


圖 1

2.平躺：

患側手臂向上抬高伸直並以枕頭支撐；膝部略彎下面置一枕頭支撐，腳板向上。如圖 2。

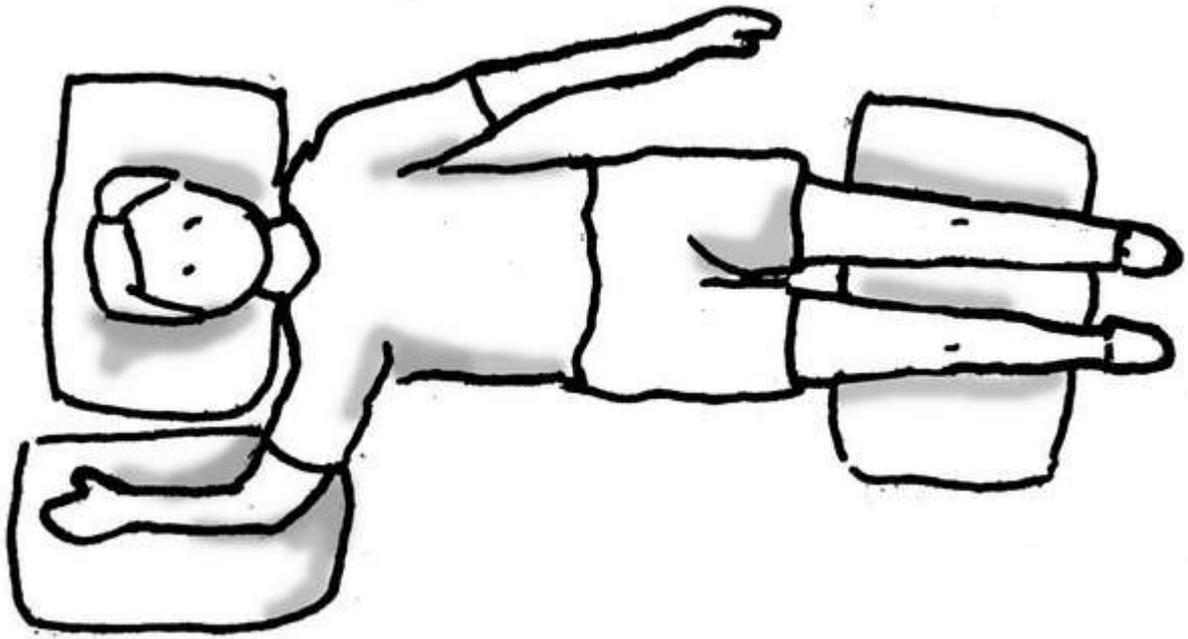


圖 2

3. 坐姿：

坐輪椅時，以扶手托手臂，勿讓病人雙手垂於輪子上，以防行進時受傷。如圖 3



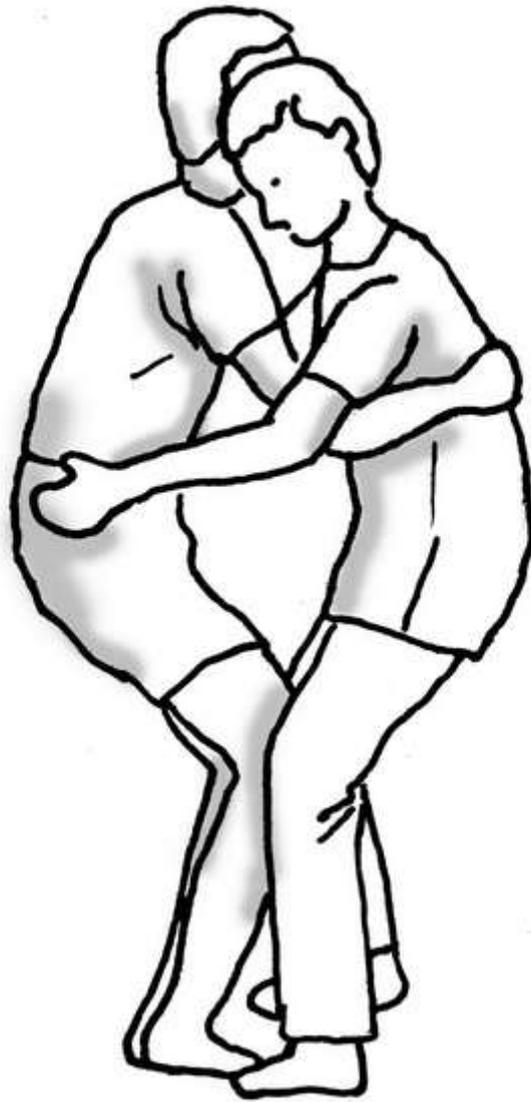


圖 3

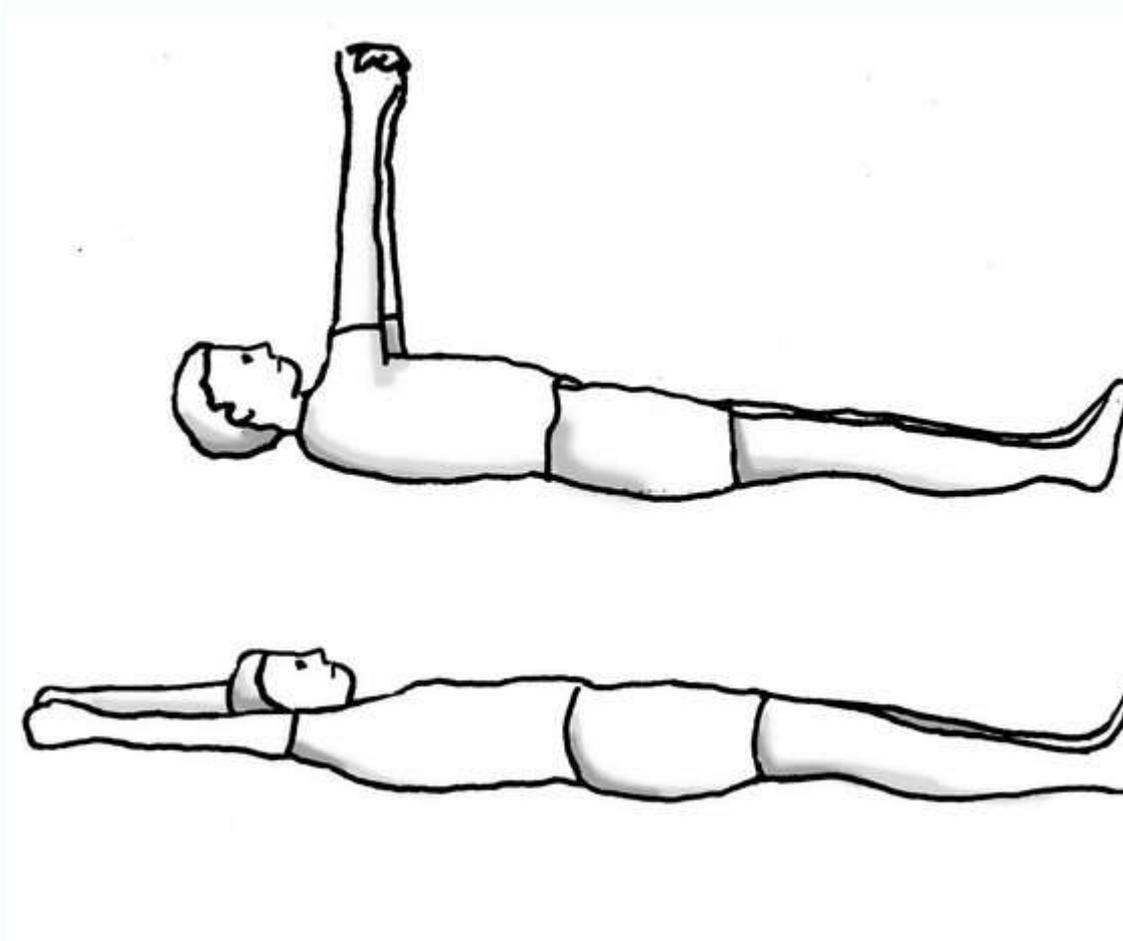
圖 4

轉位

推輪椅或椅子至病人坐於床緣之健側床尾，使輪椅（椅子）與床尾彼此成 45 度角或平行置放。搬動病人時應注意避免拉扯無力肢體。以免造成脫臼或骨折；照顧者面對病人站立雙腳分開，請病人將雙手放於照顧者肩上，而照顧者環抱病人的腰部或抓病人的褲頭，照顧者的膝蓋頂住病人的膝蓋，協助病人站立，鼓勵病人站立時盡量利用較有力的腿幫忙支持其體重，照顧者支持病人一起轉身，使病人坐於輪椅（或椅子），再放下輪椅腳踏板（腳踏板必須病人坐入輪椅後再放下，以免刮傷病人足部）。如圖 4。

預防上肢彎縮

兩手交握，往前伸直，如圖 5。再往上提到頭頂維持 10-20 秒。如圖 6。



上：圖 5 / 下：圖 6