



腦中風復健護理衛教

99年08月	訂定 1 版
105年01月	修訂 2 版
106年02月	審閱 1 版

腦中風常造成長期殘障，造成家庭及社會的負擔，而中風發病後 3-6 個月肢體、語言功能恢復最快，應把握時機趕緊接受針灸及復健，復健運動不一定要在醫院做，以下就是要告訴您在家也可以自己做復健。

協助病人活動的原則

許多時候，病患無法獨立完成日常生活之活動，此時需要您的協助，其原則為：

1. 當彎曲身體髖關節或膝關節時，儘量保持正常之背部一線。
2. 儘量靠近病人，以節省力量及預防病人跌倒。
3. 儘量不要扭轉身體。
4. 動作不要太快或太突然。
5. 站時雙腳打開，以維持平衡及身體重量之移動，即重心放在兩腳中間，且可利用雙腳彎曲，以便重心下降，增加平衡。
6. 協助病人翻身時，要站在病人將翻往之方向，手放在病人之髖部及肩部協助病人翻身，既翻左邊就站在左邊。
7. 當病人坐起時，站在病人前面，手放在病人之髖部及肩部，以防止病人倒下。

中風病人關節活動

關節只要一段時間不動，就會產生硬化現象使活動受影響，也可能造成疼痛。每天固定時間做關節活動，可避免關節硬化。

- 上肢：關節活動可包括肩部外展、彎曲、外轉、內轉、肘關節之伸直及彎曲活動，手部張開伸直及手部握起、彎曲之動作。若肩部活動時，肩胛骨仍固定不動，則會使肩關節過度牽拉而受傷。
- 下肢：關節活動包括髖關節彎曲(同時配合膝蓋彎曲)、伸直、外展、外轉及內轉，及踝關節之上屈及外翻之動作。
- 關節活動每一動作可重複 10 次，一天至少做兩次。
- 當發炎或疼痛時，則活動要溫和，逐漸增加活動範圍，若病人情況允許，則可由被動關節活動，改為主動協助性關節活動，再進而變成主動(active)關節活動。

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 M-88)