

# 中風患者物理治療

## 轉位技巧



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

復健科

## 一、 翻身 (rolling)

- 翻向健側：病患利用健側下肢（右側）勾患側下肢（左側），並且雙手互握，協助患側肢體跨越身體中線完成翻身動作，可以在雙手和膝蓋處給予下壓的力以協助翻身。



- 翻向患側：病患利用健側下肢肢體主動跨越身體中線同時雙手互握（避免患側下肢在翻身後壓在身體下方）的方式完成翻身動作。

## 二、 坐起 (sit up)

- 患者利用健側下肢勾患側下肢的方式將雙下肢移

出床緣，再利用健側上肢協助身體直立坐起，可在脖子和骨盆處給予下壓的力以協助坐起。



### 三、 轉位技巧 (transfer skill)

- 患者在轉位時，建議以健側（右側）靠近要轉位的床緣，利用健側下肢承重，以利於患者能完成轉位。



參考書籍：

物理治療師實習手冊(一)神經疾病物理治療學 呂麗華 編  
著 2009.05.