

職業治療部

穿衣技巧簡介

❖褲及鞋❖



醫院管理局
職業治療職系及服務統籌委員會
中風工作小組

中風患者因腦部受損，部份人仕會出現短暫或永久活動能力下降而影響日常自我照顧能力。職業治療師會因應個別患者的情況而作出適當的訓練。目的是提高患者的自我照顧能力及自信心。以下介紹的是穿脫長褲及布鞋的基本技巧。

基本原則

先穿患側，後穿健側。

先脫健側，後脫患側。

穿脫長褲

建議的穿著過程

1. 將患腳交疊在健側膝蓋上把褲管套進患腳，拉高褲管直至腳掌露出，然後放下患腳。



2. 穿好健側，並將褲頭拉至大腿。



3. 支撐穩固的物件例如助行器或椅柄站起，再把褲頭拉高至腰部，然後坐下。



建議的脫褲過程

1. 先鬆開褲頭，站穩後再將褲頭拉落至大腿然後坐下。



1. 先脫健側，然後用好腳踏著患側褲管幫助脫出(如圖示)。



穿脫布鞋

建議的穿鞋方法

1. 先將布鞋預備在健側旁，將患腳交疊在健側膝蓋上然後將鞋穿上。



建議的脫鞋方法

1. 用好腳踏在患腳的鞋 把鞋脫出。



穿脫衣物須知

- 過程中要保持良好坐姿及平。
- 切勿拉扯患肢。
- 選擇適合的衣物，避免太窄或太鬆，可選用帆布鞋或加上魔術貼的鞋。
- 有須要時可利用輔助器具，例如鞋抽、長柄撿物器。
- 治療師亦會因應患者需要，提供衣物改良服務，例如利用魔術貼取替鞋帶或拉鍊。

以上資料乃一般原則，如有任何疑問，可諮詢本院職業治療師。

地址：

電話：

<鳴謝 明愛醫院職業治療部 編輯>