

基督教聯合醫院

物理治療部

中風系列

之

社區活動篇



如對本單張內容有任何疑問，請向物理治療師查詢。

電話：39494669

2017年10月修定版

社區活動注意事項

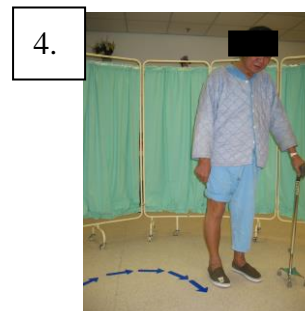
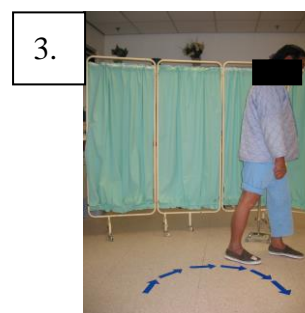
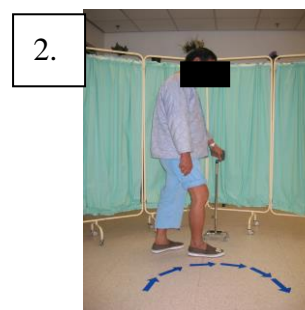
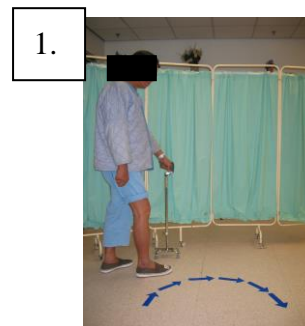
室內

- (1) 衣著
 - 行動不便者應避免穿拖鞋
- (2) 傢俬
 - 床、廁、椅要有合適的高度，過高，過矮都不宜
- (3) 擺設
 - 走廊通道不應放置雜物，電線更不應橫跨通道
 - 鬆脫的地毯容易絆腳引致跌倒

外出

- (1) 助行器
 - 帶備自己的助行器，切勿用雨傘作為手杖
- (2) 衣著
 - 穿著合適的衣履鞋襪
 - 褲管不應太闊或過長
 - 鞋的尺碼要合適，鞋底若已磨損便應更換，注意鞋底要防滑
- (3) 陪伴者
 - 需要時請安排照顧者陪伴
- (4) 路面情況
 - 留意地面是否平坦、地面是否濕滑、有暗斜或樓梯

轉彎

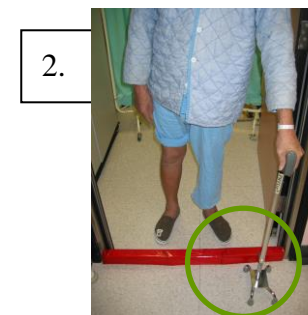


切忌急轉彎，應如圖示以患側作重心，即向患側方向分四至五步慢慢轉方向

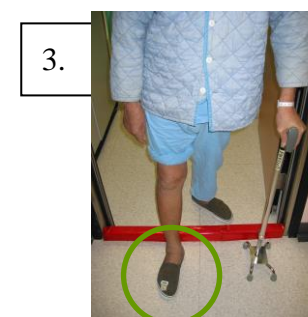
跨過障礙物



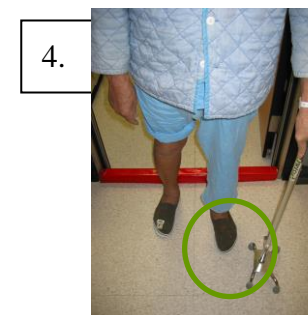
盡量站近門檻



助行器先越過門檻



然後到患側



最後才到健側跨過門檻

企至坐轉移



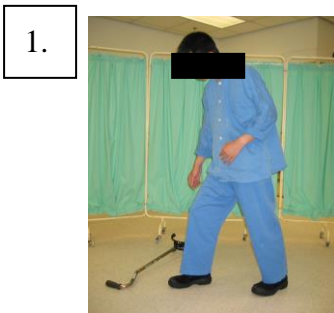
切忌心急，
未貼近椅子
便坐下

應如圖示先
往後行幾
步，直到
雙腳碰到椅
墊

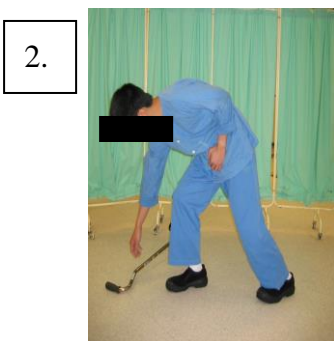


健側手緊握椅
子扶手，借力
並慢慢坐下

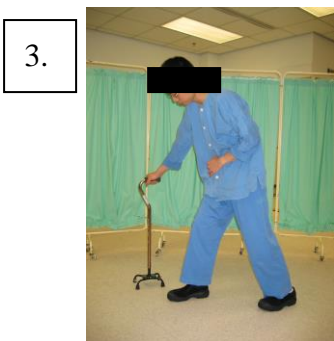
從地上拾起物件



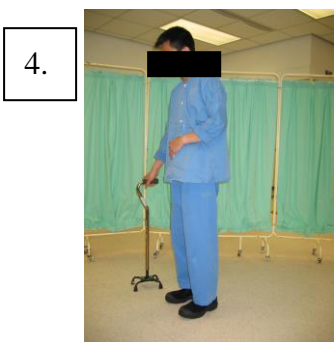
保持鎮定



健側踏前一步，
重心移向健側



彎腰向前拾起物件



患側踏前一步，
手扶助行器站穩

從地上起身



盡量移至椅子或穩固的傢俬旁
邊，把健側身體貼近椅子，並將
重心移向健側，屈起雙腳如圖示



用手及腰力將體位轉為跪姿



健側踏出，手腳同時用力站起來



手握扶手，患側踏後一步轉身



雙腳後方緊貼椅子，身體向前彎，
慢慢坐下