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

2022 年 09 月修定版

社區活動注意事項

室內

(1) 衣著
- 行動不便者，避免穿拖鞋

(2) 傢俬
- 床、厠、椅要有合適的高度，過高、過矮都不宜

(3) 擺設
- 走廊通道不應放置過多雜物，電線不應橫跨通道
- 鬆脫的地毯容易跌腳而引致跌倒

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

1.

2.

3.

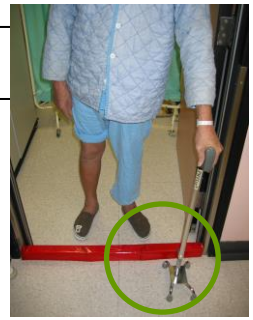
4.

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

1.

盡量站近門檻

2.


助行器先越過門檻

3.

然後到患側

4.

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

應如圖示先向後行幾步，直到雙腳蹤到椅墊

健側手緊握椅子扶手，借力慢慢坐下

從地上拾起物件

1.

保持鎮定

2.

健側踏前一步，重心移向健側

3.

彎腰向前拾起物件

4.

患側踏前一步，手扶助行器站

從地上起身

1.

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

2.

用手及腰力將體位轉為跪姿

3.

健側踏出，手腳同時用力站起來

4.

5.

手扶扶手，患側踏後一步轉身

6.

雙腳後方緊貼椅子，身體向前彎，慢慢坐下