

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP003 長者慢性病的處理及臨終關懷

工作坊(二)

腰背保健、扶抱技巧及長者防跌工作坊

2009年08月11日 (星期二)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

工作坊內容

- 第一課：腰背的生理結構及常見腰背疾病
- 第二課：正確的腰背姿勢及日常腰背保健方法
- 第三課：搬抬及扶抱技巧
- 第四課：輔助器具於扶抱、轉移時的運用
- 第五課：防跌措施及長者跌倒的處理

內容重溫

- 正確的
 - 睡姿
 - 坐姿
 - 站姿
- 腰背保健方法
 - 工作間的人體工學
 - 腰背保健運動

第三課

搬抬及扶抱技巧

內容

- 搬抬技巧
 - 力學
 - 姿勢
 - 注意事項
- 扶抱技巧
 - 扶抱原則
 - 扶抱技巧
 - 牀上轉移
 - 床到椅
 - 坐到站立
 - 技巧實習及評估

搬抬技巧

力學

- 支點，力點、槓桿
- 支點距離重量越遠，所用的力越大
- 盡量靠近物件，令腰背成為支點的一部份，減少對腰背的壓力

搬抬技巧- 正確姿勢

- 常見錯誤姿勢
 - 彎腰膝直
 - 彎腰同時轉腰
- 正確姿勢
 - 保持腰部自然曲線
 - 挺胸收腹
 - 視線向前

搬抬技巧 - 正確人體力學

- 常見錯誤

- 地方太窄
- 物件高度不合適
- 動作太快
- 物件離自己太遠

- 正確方法

- 移除障礙物
- 如床/椅等高度可調較，應先調較至合適高度
- 用下肢發力，及盡量將重物靠近自己
- 將重物慢慢向上提起

搬抬技巧 - 做足事前準備

- 常見錯誤
 - 高估/低估 患者力量
 - 患者/本身未有足夠準備
 - 體力狀態未能勝任
- 正確方法
 - 先評估患者可提供的協助程度
 - 準備好自身/患者，確保雙方有足夠溝通及準備
 - 評估是否須要協助

搬抬技巧 – 總結

- 先測試物件重量
- 站姿：站近物件，雙腳分開，屈膝，避免身體扭動或側彎
- 抓緊物件，將物件盡量靠近雙腳之間，盡可能使用扶手
- 提起物件時，利用大腿發力，腰背保持挺直
- 搬抬期間，避免於中途停頓或轉變方向
- 保持頭部高於髖關節

扶抱及轉移

- 扶抱九大原則

1. 事前準備：預備自己（手飾，錶等要先除下，以免弄傷長者），患者（整理好長者的衣服）及環境（清除障礙物，預備好輪椅，檢查輪椅是否鎖好/穩固等）
2. 向長者解釋，指導以取得長者合作
3. 搬抬長者時，保持腰背直，收腹。（以減輕背部負荷）
4. 緊抱長者（令長者得到安全感）

扶抱及轉移

5. 扶抱/姿勢轉換時，盡量靠近長者
6. 扶抱時應站在長者較弱的一邊，轉移時（如過輪椅）應向長者較強的一邊移動。
7. 一腳指向目的地，以下肢發力
8. 如需二人或以上扶抱/轉換長者位置，由一人發施號令
9. 有需要時，可利用輔助轉移用具。

扶抱及轉移

- 三不原則
 1. 不要勉強：量力而為
 2. 不要持久姿勢：即使姿勢正確，但維持太久仍會引致勞損
 3. 不要突然扭動：突然的腰部扭動，腰部會因肌肉未能作出合時反應及控制，容易扭傷。

扶抱

- 基本扶把握法
 1. 穿臂握法
 2. 肩胛抱法
 3. 雙膝支撐方法

床上轉移

- 移向床邊
 - 可將長者身體分為三部份轉移
 1. 下肢
 2. 盤骨
 3. 頭肩
- 利用重心轉移，將患者移向床邊

床上轉移 (仰臥到坐)

短片



床上轉移

- 仰臥至坐起
 1. 先屈曲長者雙腳
 2. 照顧員雙腳一前一後站穩，按長者肩膊及盤骨轉向床邊
 3. 將雙腳放下床邊
 4. 照顧員一手承托長者肩膊，一手按長者盤骨
 5. 利用重心轉移，慢慢協助長者坐起

床到輪椅轉移

短片



床到輪椅 (事前準備)

1. 先清除床附近的障礙物 (如坐椅)
2. 檢查好輪椅是否操作正常 (鎖是否穩固? 扶手/腳踏 (如可拆除) 是否穩固等)
3. 將輪椅推近長者較有力的一邊，斜放約45度角，鎖好輪椅，移開腳踏及一邊扶手

一人協助床到輪椅 (體力較弱者)

1. 照顧員曲膝，雙手承托長者臀部，將長者臀部拉前坐出
2. 利用肩胛抱法扶著長者上身，雙膝緊靠長者雙腳
3. 照顧者打數，身體後傾，用腳發力，扶起長者
4. 照顧者以雙腳帶動慢慢轉身向輪椅，將長者重心傾前，雙膝微曲，緩緩坐下

一人協助床到輪椅 (體力較好的長者)

1. 吩咐長者坐出，如可以的話可以好手按著輪椅的扶手以協助轉移
2. 照顧員曲膝，一手承托長者腋下，一手承托長者臀部
3. 打數，照顧者用腳發力，扶起長者並協助轉移至輪椅上面

二人協助床到輪椅 (體弱長者)

- 前抬後抱法
 1. 照顧員一先協助將坐於床邊
 2. 照顧員二把輪椅放於床邊，與床邊平行，並拆除輪椅近床邊的扶手

二人協助床到輪椅 (體弱長者)

3. 照顧員一站於長者背後，近床一邊的膝放於床上作承托，雙手用穿臂握法抱緊長者
4. 照顧員二站於長者前方，雙手承托長者下肢

二人協助床到輪椅（體弱長者）

5. 照顧員一打數3, 2, 1後，二人協力將長者抬起並移至輪椅上，切記不可扭動腰部，應以腳部作重心轉移

轉移 (坐到站立)

短片



轉移 (坐到站立)

1. 準備好環境(清除障礙物)、長者(穿好鞋，事前溝通，助行器具等)及自己(站於長者較弱的一邊)
2. 吩咐長者坐前，雙腳稍向後移，上身向前傾(約至胸口於膝蓋上方)
3. 長者好手按扶手，照顧者扶著長者較弱一邊的腋下及臀部，前後腳站穩馬步
4. 打數，與長者一起發力，站起

轉移 (站立到坐)

1. 步行至坐椅附近，慢慢轉身至背對著坐椅
2. 雙腳慢慢向後移，直至腳後觸及椅邊
3. 長者好手按扶手，照顧者扶著長者較弱一邊的腋下及臀部
4. 長者慢慢曲膝，上身俯前，然後慢慢坐下

糾正坐姿

- 如長者於坐椅上向前滑，可用以下方法糾正：
 1. 照顧者站於長者前方，一手協助長者上身向前彎
 2. 另一手按長者膝蓋，再利用自己的膝蓋緊靠此手背，將長者推後

輪椅轉移至的士

短片

參考資料

- Braggins, S. (2000). Back Care. A Clinical Approach. London: Churchill Livingstone
- Saunders, HD and Melnik, M.S. (1992). Save Your Back. Self-Help Manual. Minnesota: The Daunders Group Inc.
- 香港大學秀圃老年研究中心 (2002), 《護老技巧入門手冊》, 香港: 香學大學出版社

下回預告

第四課：

完