

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP003 -慢性疾病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者訓練工作坊

主題: 中風病人家居照顧篇
中風運動篇

2011年5月31日(星期二)



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

本工作坊的內容

第一課

- 中風的認識
- 中風黃金復康期
- 介紹完善的家居中風護理計劃
- 最新中風復康資訊

1

第二課

- 中風復康運動
- 伸展及關節運動
- 平衡訓練運動
- 步行訓練

2

第三課

- 正確使用助行器
- 正確姿勢
- 正確扶抱及轉移

3

第四課

- 日常功能訓練要訣
- 吞嚥困難處理要訣

4

第五課

- 預防再次中風要點
- 家居環境改善要點
- 復康輔助器具介紹

5

中風運動篇

- 中風復康運動簡介
- 中風運動篇
 - 伸展及關節運動
 - 平衡訓練運動
 - 步行訓練
 - 簡單運動儀器
 - 簡單保健運動
 - 被動式訓練

中風簡介

中風病人的活動表現?

例子.....

中風後可以復原嗎？

復原程度因人而異，視乎腦部受損程度及哪一部份受損
大部分患者會在中風發生後最初六個月內達到最高的康復
速度，之後就復原得較緩慢

如果中風時出現腦部腫脹，部份細胞會在腫脹消退後能復
原，這些通常在中風後一至兩週內出現

適當的復康訓練有助未受中風影響的腦細胞或能取代死去
細胞的功能

患者要抱積極的態度，學習及適應新生活

中風後的適應障礙

體能方面

自理方面

感知方面

溝通方面

情緒、心理方面

社交方面

家居安全方面

示範片段

- 衛生署影片-介紹復康(1' 20" mins)

Rehabilitation 中風復康

- 復康要有耐性
- 患者意志力同家人支持非常重要
- 治療中風外，重點是如何適應將來生活

衛生署 長者健康服務網站

- <http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/forword-c.htm>

中風對患者關節活動能力的影響

- 不正常肌肉張力
- 影響肌肉控制
- 肌力減弱
- 肌肉僵硬
- 肢體活動協調較差

影響日常活動能力及平衡力!!

試舉例中風病人常做運動/動作?

目的?

好處?

中風程度?

中風運動篇

- 中風運動篇
 - 伸展及關節運動
 - 平衡訓練運動
 - 步行訓練
 - 簡單保健運動
 - 簡單運動儀器
 - 被動式訓練

~ 中風運動篇 ~

伸展及關節運動

透過運動，可減少關節僵硬，增
強肌肉控制及活動力

注意！

不同中風程度有不同需要
運動時需要作出適當調整

上肢運動

- 提手運動

1. 十指緊扣，伸直雙手
2. 慢慢向上提高雙手至最高，維持5至10秒
3. 慢慢放低雙手
4. 重覆10次

上肢運動

- 反掌練習
 1. 十指緊扣，雙手向前伸直，患肢放於下面
 2. 身體微傾向患側，令患側手心盡量向天
 3. 慢慢伸直患側手指
 4. 維持5至10秒
 5. 重覆10次

上肢運動

- 手腕伸展
 1. 十指緊扣，雙手肘放於枱上
 2. 好手將患側手腕向患側伸展
 3. 維持5至10秒，放鬆
 4. 重覆10次

伸展手腕及手指跟腱

上肢運動

- 患手運動

1. 慢慢將患側的手指展開，並放於平面上(如坐椅)
2. 好手將患側手肘伸直
3. 身體微微傾向患側，保持患側手肘伸直
4. 維持10-20秒，放鬆
5. 重覆10次

增加患手感覺，加強手部控制能力

腰背運動

- 左右轉身

1. 坐靠背椅，十指緊扣
2. 手肘伸直，雙臂向上提高至約與地面水平
3. 上身慢慢轉向兩側
4. 每邊重覆10次
5. 運動時，下半身保持不動

腰背運動

- 前後伸展

1. 坐靠背椅，十指緊扣，手肘伸直
2. 雙臂向上提高至約與地面水平
3. 上身慢慢向前傾
4. 雙手盡量向前伸，腰直
5. 上身向後傾，放鬆
6. 重覆10次

重心轉移運動

1. 站立，扶著穩固扶手或傢具
2. 雙腳微微分開至肩膊闊
3. 將重心慢慢移向患側
4. 膝蓋伸直，停留三秒
5. 返回正中
6. 然後將中心移向好腳

下肢運動

- 拱橋運動
 1. 屈曲雙膝
 2. 提起臀部，維持5-10秒
 3. 慢慢放下臀部放鬆，重覆10次

下肢運動

- 仰臥屈膝
 1. 仰臥，慢慢屈曲患側膝關節
 2. 慢慢伸直膝關節
 3. 重覆10次

下肢運動

- 繫馬運動

1. 雙手扶欄杆或椅背
2. 雙腳分開約肩濶，保持腰背挺直
3. 微微屈曲雙膝(約30度)
4. 維持5-10秒
5. 然後慢慢伸直
6. 重覆10次

運動須知

- 運動前確保血壓及脈搏正常
- 運動時注意姿勢是否正確及對稱
- 慢慢地進行每個動作，避免太快或彈跳及過份用力的動作，以免拉傷肌肉及引發痙攣
- 應安排舒適位置、穿著簡單、舒服的運動衣及運動鞋
- 運動時保持正常的呼吸，留意是否不適，避免過度劇烈
- 量力而為，提供適當的協助
- 如運動期間或事後出現持續痛楚，應暫停運動，休息一下，在下次運動時可嘗試減少有關的運動次數，如情仍沒有改善，可選擇刪除個別的運動項目
- 計劃運動項目時，最好在中間安排一些休息時段，或縮短每段運動項目的時間

~ 中風運動篇 ~

平衡訓練運動

何謂平衡？

身體有機制去保持平衡

- 輕度撞擊
- 中度撞擊
- 重度撞擊

平衡力要求…….

- 肌力（由其是下肢）
- 肌耐力
- 柔軟度
 - 關節活動幅度
 - 筋腱伸展度
 - 腰身柔軟度
- 關節感覺

改善平衡運動

腳向側踢

1. 手扶穩固扶手
2. 伸直膝蓋，將腳往外踢
3. 保持腰部挺直
4. 維持5-10秒
5. 然後返回原位
6. 左右各重覆10次

腳向後踢

1. 手扶穩固扶手
2. 伸直膝蓋，將腳往後踢
3. 保持腰部挺直
4. 維持5-10秒
5. 然後返回原位
6. 左右各重覆10次

腳向後曲

1. 手扶穩固扶手
2. 膝蓋曲起往後屈
3. 保持腰部挺直
4. 維持5-10秒
5. 然後返回原位
6. 左右各重覆10次

腳尖站立

1. 手扶穩固扶手
2. 小腿用力，用腳尖站立
3. 保持腰部挺直
4. 維持5-10秒
5. 然後返回原位
6. 重覆10次

踏步運動

1. 手扶穩固扶手
2. 左右上下踏步
3. 保持腰部挺直
4. 重覆20次

踏級運動

1. 好手扶穩固扶手或梯級
2. 患側踏上一級
3. 將身體重心轉移到患側
4. 保持腰部挺直
5. 如能力許可，好腳再放上
6. 重覆20次

誠意推介

「護老錦囊之-中風後的適應」視像光碟



衛生署

~中風運動篇~

步行運動

正確步行

正確步姿 - 步行循環次序

1.

腳向前踢

腳跟鈎起

=>右腳著地

2.

用力踏實

=>左腳預備擺動

正確步行

3.

重心轉移

小腿用力

=>左腳離開地面

4.

腳向前踢

腳跟鉤起

=>左腳擺向前

正確步行

5.

用力踏實

=>左腳著地

6.

重心轉移

=>右腳預備擺動

正確步行

7.

重心轉移

小腿用力

=>右腳離開地面

8.

腳向前踢

腳跟鉤起

=>右腳擺向前

正確步行

9.

腳向前踢

腳跟鉤起

=>右腳著地

=>重覆

步行運動

步行練習

1. 重心轉移
2. 提起腳，腳跟蹺起著地
3. 腳跟用力踏實
4. 重心轉移
5. 提起另一邊腳

~ 中風運動篇 ~

簡單運動儀器

單車

- 檢查單車
- 固定單車位置
- 長者位置
- 合適椅子
- 調較力度
- 固定腳位置
- 時間：10 至15分鐘
- 每日可做三次

單車

- 動作向前
- 速度勿太快
- 膝及腕關節角度

拉繩

- 檢查拉繩
- 固定拉繩位置
- 長者位置
- 調較繩長度
- 時間：10 至15分鐘
- 每日可做三次

拉繩

- 動作向上向下
- 速度勿太快
- 留意肩膊關節角度

練力沙包

- 合適重量
- 長者位置
- 固定沙包位置
- 要作停留動作
- 慢慢放鬆
- 返回原位

~中風運動篇~

簡單保健運動

康樂及文化事務署網址 普及健體運動 (成人)

- <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/index.php>

康樂及文化事務署網址 普及健體運動 (長者)

- <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior.php>

衛生署 長者健康服務網站

- <http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/commondiseases.htm>

示範片段

- 衛生署- 長者椅上操(7' 26" mins)
 - 提手(自動模式)
 - 提手(自我協助模式)
 - 伸展上肢(反手向上)