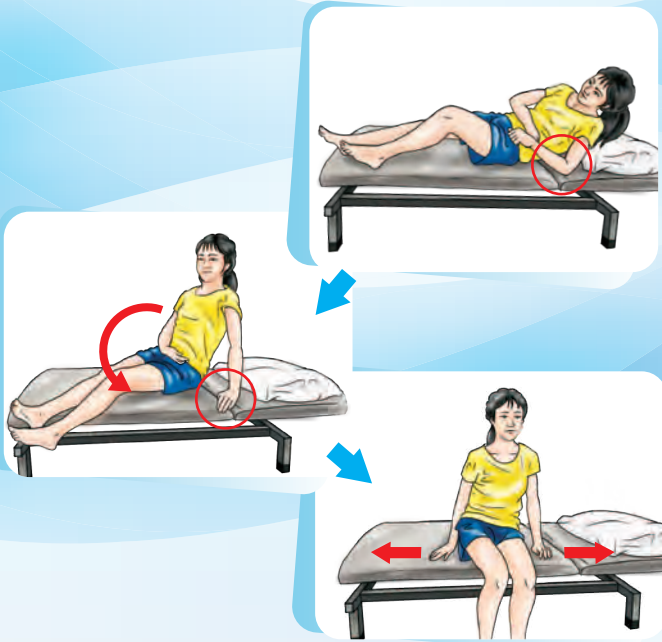


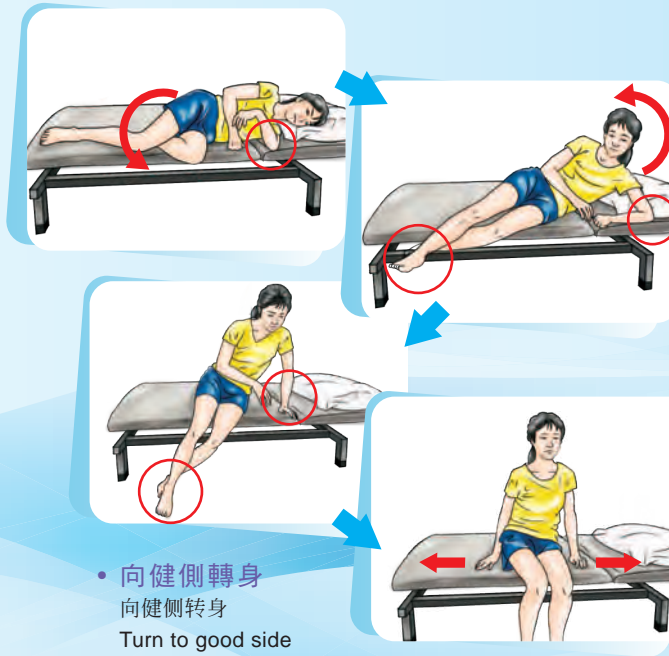
- 收緊腹肌，並用手撐起上身至坐起
收緊腹肌，並用手撐起上身至坐起
Lift up the upper body with abdominal muscles and upper limb
- 伸直手肘，把腳移至床邊
伸直手肘，把腳移至床边
Extend the elbow and put the legs out of the bed
- 用健側的手支撐以作平衡
用健側的手支撐以作平衡
Keep balance with the good arm

方法二 Method 2



- 在撐起上身的同時以臀部作為支點，把腳移至床邊
在撐起上身的同時以臀部作為支點，把腳移至床边
Lift up the upper body and use the buttock as the pivot, shift the legs out of the bed.
- 用健側的手支撐以作平衡
用健側的手支撐以作平衡
Keep balance with the good arm

方法三 Method 3



- 向健側轉身
向健側轉身
Turn to good side
- 用健側的手肘支撐上身
用健側的腳勾著患側的腳
用健側的手肘支撐上身
用健側的腳勾著患側的腳
Lift up the upper body with the good upper limb
Hook the affected leg with the good leg
- 伸直手肘
伸直手肘
Extend the elbow
- 用健側的手支撐以作平衡
用健側的手支撐以作平衡
Keep balance with the good arm

鳴謝 / ACKNOWLEDGEMENT
新界西醫院聯網 病人啟力基金

鸣谢 / ACKNOWLEDGEMENT
新界西医院联网 病人启力基金

Supported by
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

屯門醫院物理治療部
屯门医院物理治疗部

Physiotherapy Department,
Tuen Mun Hospital

中風
康復

床上的活動訓練
床上的活动训练
Stroke Rehabilitation -
Bed Mobility Training



簡介 簡介 Introduction

中風後，大部分患者會面對活動上的障礙，於床上的活動能力亦可能降低。

本小冊子希望提供一些物理治療技巧以達到以下目的：

1. 幫助中風患者提高自我照顧的能力
2. 減低照顧者的負擔

中风后，大部分患者会面对活动上的障碍，于床上的活动能力亦可能减低。

本小册子希望提供一些物理治疗技巧以达到以下目的：

1. 帮助中风患者提高自我照顾的能力
2. 减低照顾者的负担

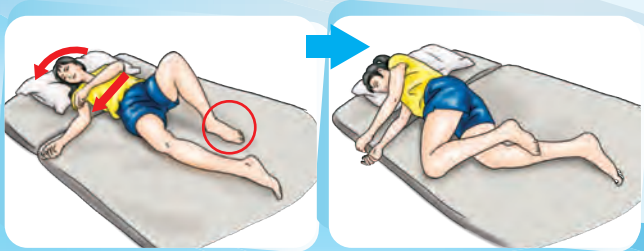
Most patients would have functional disabilities after stroke. They may have difficulties in performing bed mobility activities.

This leaflet has the following objectives through providing some physiotherapy skills:

1. To promote the independence of patients who are suffering from stroke.
2. To reduce the stress of carers.

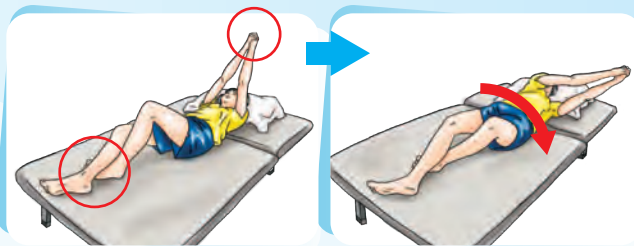
床上活動技巧 床上活动技巧 Bed mobility

1. 向患側轉身 向患侧转身 Turn to affected side



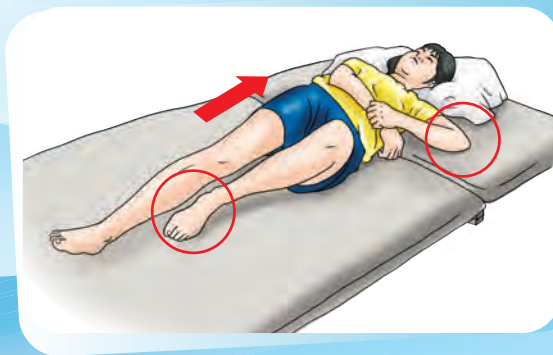
- 把健側的膝屈起
頭部向患側轉
把健側的膝屈起
头部向患侧转
Bend the good knee
Turn the head to affected side
- 健側的手輕拉床邊
下肢發力轉向患側
健側的手轻拉床边
下肢发力转向患侧
Hold the edge of the bed by good hand
Turn to affected side with good leg

2. 向健側轉身 向健侧转身 Turn to good side



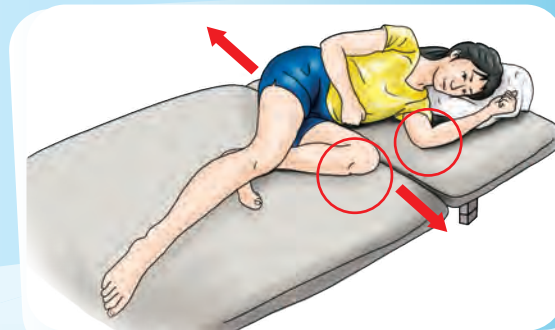
- 雙手手指交疊，拉直手肘
用健側的腳勾著患側的腳
雙手手指交疊，拉直手肘
用健側的腳勾著患側的腳
Fingers crossed with elbows straight
Hook the affected leg with the good leg
- 上肢帶動身體轉向健側
上肢带动身体转向健侧
Turn the trunk towards the good side with a swing of the arms

3. 上下移動 上下移动 Shifting up and down



- 仰臥，把健側的膝屈起
稍微轉向健側，提高臀部
仰臥，把健側的膝屈起
稍微轉向健側，提高臀部
Lie supine and bend the good knee
Mildly turn to good side. Raise the buttock up
- 健側的腳及手肘用力使身體上下移動
健側的腳及手肘用力使身体上下移动
Shifting upward or downward by using good-sided limbs

4. 左右移動 左右移动 Lateral shifting



- 向健側轉身，用健側手腳撐起，扭動健側身體並左右移動
向健侧转身，用健侧手脚撑起，扭动健侧身体并左右移动
Turn to good side. Shift laterally by good-limb pushing and shuffling trunk.

常見起床方法 常见起床方法

Common means of getting up from bed

每位中風患者的活動能力不盡相同，而每人的起床方法亦有所分別。因此，患者應選擇一個最適合他們的起床方法。

每位中风患者的活动能力不尽相同，而每人的起床方法亦有所分别。因此，患者应选择一个最适合他们的起床方法。

The physical ability varies in stroke patients. And there are different approaches to get up from bed among individuals. Therefore, patients should choose their own best way of getting up.

方法一 Method 1

