

### 3. 从仰卧到侧卧 从侧卧到坐

好了，现在大家对「扶抱八大原则」  
已有初步的认识  
可以正式进入运用和技巧的示范  
以下的个案示范  
是针对身体整体稍弱、行动不便的长者  
大家要留意物理治疗师  
如何在没有辅助器具的情况下  
运用扶抱的八大原则  
协助长者从仰卧的姿势  
安全地转移到坐在床边  
开始前，要做好预备工夫  
这是扶抱八大原则的第一项  
即是要预备好环境  
清除障碍物如被铺、鞋等  
把轮椅推近床边  
如果轮椅的扶手和脚踏是活动式设计  
要先将接近长者那边的扶手和脚踏移开  
然后放好轮椅  
要先知会长者，让他有所准备  
让他知道护老者即将进行的动作  
若他能合作，便要指导他如何配合  
甚至同步进行这过程  
这是扶抱八大原则的第二项  
接着把长者双膝弯曲  
由于有些长者的下肢较重或关节较硬  
护老者可以把一边膝盖跪在床上用作额外支撑  
以减轻自己腰背负荷  
然后将较接近床边的手放在离开身体的位置  
将远离床边的那只手横放在腹前  
或将长者的双手相交在胸前  
这样在转身时，长者便不会压着自己的手臂  
要注意移动上肢时  
要同时承托长者的肩胛骨和上肢。  
若只拉扯上肢，会容易使长者的肩膀受伤  
若是中风患者的患肢

严重的甚至可导致肩关节脱臼  
护老者应尽量靠近床边  
一只手放在长者肩胛骨处  
一只手放在长者盆骨外侧，扶紧长者  
接着，护老者应前后脚扎马步  
或把一膝跪在床上  
保持腰背挺直，用下肢发力  
将重心后移  
这样便可把长者转过来  
这个动作便运用了  
八大原则的第三至第六项  
第二个步骤是把长者从侧卧  
转移至坐在床边  
先把长者的双腿放下在床边  
护老者要保持腰背挺直  
和扎马步  
护老者尽量靠近床边  
把手从颈项伸进去配  
扶着长者的上背  
而不是拉着长者的颈项  
而另一只手按着长者盆骨外侧  
紧抱长者  
要留意护老者站着的方向  
首先，一脚指向长者将要坐起的方向  
即脚尖指向床尾  
另一只脚大约成直角  
类似一个「丁」字  
保持腰背挺直  
用下肢发力  
使护老者重心移向床尾方向  
在腰马配合下  
两手一上一下地配合下肢发力  
便可以既安全，又轻易地扶起长者了  
最后，要留意长者坐起后，有没有感觉不适  
我们再看看整个过程  
这次会重点特写护老者的手、腰和脚部的配合  
要留意画面圈着的位置  
另外

如果长者的髋关节做过手术  
或置换了人造关节  
在仰卧至转侧时  
要把睡枕放在双腿之间  
在侧卧时  
不可把髋关节弯曲多于 90 度  
及不可将患肢横越双腿间的中线