

從仰臥到側臥

從側臥到坐

好了，現在大家對「扶抱八大原則」

已有初步的認識

可以正式進入運用和技巧的示範

以下的個案示範

是針對身體整體稍弱、行動不便的長者

大家要留意物理治療師

如何在沒有輔助器具的情況下

運用扶抱的八大原則

協助長者從仰臥的姿勢

安全地轉移到坐在床邊

開始前，要做好預備工夫

這是扶抱八大原則的第一項

即是要預備好環境

清除障礙物如被舖、鞋等

把輪椅推近床邊

如果輪椅的扶手和腳踏是活動式設計

要先將接近長者那邊的扶手和腳踏移開

然後放好輪椅

要先知會長者，讓他有所準備

讓他知道護老者即將進行的動作

若他能合作，便要指導他如何配合

甚至同步進行這過程

這是扶抱八大原則的第二項

接著把長者雙膝彎曲

由於有些長者的下肢較重或關節較硬

護老者可以把一腳跪在床上用作額外支撐

以減輕自己腰背負荷

然後將較接近床邊的手放在離開身體的位置

將遠離床邊的那隻手橫放在腹前

或將長者的雙手相交在胸前

這樣在轉身時，長者便不會壓著自己的手臂

要注意移動上肢時

要同時承托長者的肩胛骨和上肢。

若只拉扯上肢，會容易使長者的肩膀受傷

若是中風患者的患肢

嚴重的甚至可導致肩關節脫臼  
護老者應儘量靠近床邊  
一隻手放在長者肩胛骨處  
一隻手放在長者盆骨外側，扶緊長者  
接著，護老者應前後腳紮馬步  
或把一膝跪在床上  
保持腰背挺直，用下肢發力  
將重心後移  
這樣便可把長者轉過來  
這個動作便運用了  
八大原則的第三至第六項  
第二個步驟是把長者從側臥  
轉移至坐在床邊  
先把長者的雙腿放下在床邊  
護老者要保持腰背挺直  
和紮馬步  
護老者儘量靠近床邊  
把手從頸項伸進去配  
扶著長者的上背  
而不是拉著長者的頸項  
而另一隻手按著長者盆骨外側  
緊抱長者  
要留意護老者站著的方向  
首先，一腳指向長者將要坐起的方向  
即腳尖指向床尾  
另一隻腳大約成直角  
類似一個「丁」字  
保持腰背挺直  
用下肢發力  
使護老者重心移向床尾方向  
在腰馬配合下  
兩手一上一下地配合下肢發力  
便可以既安全，又輕易地扶起長者了  
最後，要留意長者坐起後，有沒有感覺不適  
我們再看看整個過程  
這次會重點特寫護老者的手、腰和腳部的配合  
要留意畫面圈著的位置  
另外要提一點

如果長者的髖關節做過手術  
或置換了人造關節  
在仰臥至轉側時  
要把睡枕放在雙腿之間  
在側臥時  
不可把髖關節彎曲多於 90 度  
及不可將患肢橫越雙腿間的中線