

偏瘫病人的 日常生活活动评估： 活动分析方法

黄锦文
香港大埔医院

1

活动分析

- 是OT其中一种临床技术
- 分析有多个层次，包括从宏观的社会环境及个人活动，以至到微观的身体动作和关节幅度等
- 「当病人不能完成自理活动时，有什么方法可以帮助他完成？」
- 「下一步怎样？」(What is the next step?)

2

活动分析

- 将问题分拆为更详细的步骤
- 将自理活动分拆为「大小」相约的步骤
- 每个步骤都能被观察及量度
- 然后再跟据先后的逻辑性列出作评估时之使用

3

将活动分析方法运 用到偏瘫病人

4

1. 床上移动(Bed Mobility)

- 1.1 左肩从仰卧位置转90°
- 1.2 左髋从仰卧位置转90°
- 1.3 从左侧卧位置转回仰卧位置
- 1.4 仰卧位置屈膝足底踏在床上
- 1.5 臀部抬高床面5秒，即拱桥 (bridging) 动作
- 1.6 右肩从仰卧位置转90°
- 1.7 右髋从仰卧位置转90°
- 1.8 从右侧卧位置转回仰卧位置

5

床上移动(Bed Mobility)

- ✓ 转侧 (rolling)
- ✓ 拱桥 (bridging)
- ✓ 最基本的功能活动之一
- ✓ 可避免褥疮
- ✓ 可减少照顾者受伤或腰痛的机会

6

转侧(Rolling)之训练

肩部的转侧包括以下方法：

- ✎ 将健指插进患指间
- ✎ 伸直健肘指向天花板，这样便可带动患肢伸直
- ✎ 健臂带动将患肩转侧

典型痉挛模式--上肢屈肌模式 (flexor synergy) 的相反 7

转侧(Rolling)之训练

髋关节之转侧有以下步骤：

- ✎ 屈曲健膝并将足面放在患膝底部
- ✎ 利用健髋关节外旋和健膝带动，将患肢髋关节转侧

整个转侧动作是需要上肢、身体和下肢的配合，所以治疗师还要训练患者的协调

8

1. 床上移动(Bed Mobility)



9

拱桥(Bridging)之训练

训练方法如下：

- ✎ 将健足面放在患踝下
- ✎ 屈曲健髋和健膝将患腿屈曲
- ✎ 如患肢能保持屈曲位置，指导病人双足发力将臀部抬高

典型痉挛模式下肢伸直肌模式 (extensor synergy) 的相反

10

1. 床上移动(Bed Mobility)



2. 卧—坐转换(Lying – Sitting)

- 2.1 从仰卧位置转向两侧
- 2.2 将下肢移开床沿
- 2.3 上身推向半坐位
- 2.4 抬起躯干至坐直位
- 2.5 维持坐姿平衡
- 2.6 自我控制地躺下
- 2.7 将下肢放回床上
- 2.8 调整身体在床上位置

12

卧 — 坐转换之训练

- ✎ 一般人从卧到坐都是利用躯干力量
- ✎ 偏瘫患者，由于半边身躯瘫痪，所以需要健肢及躯干的配合
- ✎ 软瘫期时容易从健侧坐起，因为比较容易发力
- ✎ 痉挛期时，因患肌开始恢复力量，所以比较喜欢利用躯干帮助坐起

13

卧 — 坐转换之训练

从健侧起床：

- ✎ 伸开健肢握住床沿
- ✎ 将下肢移开至床沿
- ✎ 屈曲健肘使头、身上升至半坐位
- ✎ 将前臂移后及移开
- ✎ 伸直健肘使身体坐直

14

卧 — 坐转换之训练

从健侧起床：



卧 — 坐转换之训练

从患侧起床：

- ✎ 健掌按在床沿然后作「推」的动作将身躯提起
- ✎ 以患肢前臂支撑身体
- ✎ 如果患肌非常软瘫不能支持身体，则需要其它人辅助
- ✎ 将健臂移近大腿，再将身体推至坐直位置

从训练的角度看，从患侧起床可给与患肌更多刺激。

卧 — 坐转换之训练

从患侧起床：



3. 床 — 椅转移(Bed - Chair Transfer)

- 3.1 两足沿床移动
- 3.2 臀部抬离床面
- 3.3 移臀部到椅子上
- 3.4 调整坐姿
- 3.5 抬起臀部离开椅面
- 3.6 移臀部到床上
- 3.7 移动身体到开始位置

18

床—椅转移之训练

- ✓ 注意足部的位置
- ✓ 身体重心的前倾可帮助抬起臀部
- ✓ 对于偏瘫者，椅子最好是放在健肢那边
- ✓ 一般椅子位置是靠墙及与床成90度
- ✓ 轮椅因可被锁紧，所以位置较有弹性。轮椅最好与床成45度
 - ✓ 这个位置可减短移动的距离。在转移至轮椅前可先将足部及臀部移至与轮椅平衡的位置，这样可减轻膝关节在转移时的压力

19

床—椅转移之训练



椅子位置

- ✓ 床过椅，健肢先行（相对最易）
- ✓ 床过椅，患肢先行（相对最难）
- ✓ 椅过床，健肢先行（相对次易）
- ✓ 椅过床，患肢先行（相对次难）

健肢先行对偏瘫者较易，而且患者应采用有扶手的椅子，所以椅子放在健肢那边难度亦相对较容易

21

4. 坐—站转移(Sitting – Standing)

- 4.1 滑前使双足放在地上
- 4.2 身体向前倾斜
- 4.3 臀部抬离椅面
- 4.4 站起而不用支撑
- 4.5 从左侧拾起小物品并直接移到右侧
- 4.6 可控制地坐下

22

坐—站转移之训练

- ✓ 双足应平放地上然后才容易发力
- ✓ 将健指插在患指间
- ✓ 伸直健肘带直患肘，双手指向地上
- ✓ 身体向前倾斜，然后站起
- ✓ 痉挛模式偏瘫者，可先将健手按在患膝，然后将身体前倾

23

坐—站转移之训练



24

坐—站转移之训练



25

5. 平地行走(Ambulation on level ground)

- 5.1 移动重心向前迈步
- 5.2 行走1至3米
- 5.3 行走4至6米
- 5.4 行走7至9米
- 5.5 转身180度

26

6. 从地面捡物品 (Picking up object from floor)

- 6.1 站立平衡而不用支撑
- 6.2 站立时轻触小腿而不需支撑
- 6.3 轻触地面而不需支撑
- 6.4 从坐或站的位置捡起地上对象
- 6.5 捡起对象后恢复坐或站的位置

27

7. 进食(Eating)

- 7.1 从热水瓶倒水入杯中
- 7.2 用杯子喝水
- 7.3 拿出饭菜
- 7.4 从碗或碟拿食物
- 7.5 把食物放进口内
- 7.6 吞咽



28

8. 梳头洗脸(Combing hair/washing face)

- 8.1 拿起梳子
- 8.2 用梳子整理前部头发
- 8.3 用梳子整理后部头发
- 8.4 开关水龙头
- 8.5 漂洗毛巾
- 8.6 拧干毛巾
- 8.7 擦面



9. 漱口 (Oral Hygiene)

- 9.1 倒一杯水
- 9.2 拿起牙刷
- 9.3 将牙膏挤到牙刷上
- 9.4 刷两侧牙
- 9.5 漂洗口腔

30

10. 穿衣 - 穿上衣 (Dressing - upper garment)

- 10.1 将一手放入正确的袖中并穿过袖口
- 10.2 将袖子拉到肩的位置
- 10.3 另一手穿进袖中并穿出袖口
- 10.4 扣好钮扣
- 10.5 解开钮扣
- 10.6 将上衣肩部反后
- 10.7 将一臂抽离衣袖
- 10.8 将另一臂抽离衣袖

31

穿上衣之训练

- ✎ 先穿患肢的衣袖
- ✎ 先脱健肢的衣袖

32

穿上衣之训练

软瘫期的偏瘫者：

- ✎ 认清上衣左右
- ✎ 分开两腿，将正确衣袖悬垂于两腿间
- ✎ 将患肢放进袖内
- ✎ 利用地心吸力帮助患肢悬垂，将袖子拉至肩部

33

穿上衣之训练

软瘫期的偏瘫者：



34

穿上衣之训练

痉挛期的偏瘫者：

- ✎ 用健肢拿起上衣，衣领内侧面向患者
- ✎ 将上衣提起并挂在头顶
- ✎ 将上衣从头顶滑下至两肩
- ✎ 将正确袖口拉至胸前患手附近

35

穿上衣之训练

痉挛期的偏瘫者：



36

穿上衣之训练

痉挛期的偏瘫者：



37

穿上衣之训练

脱上衣：

- ✎ 脱上衣最困难的部分是将衣服患肩部分反后，如果没有这个步骤，健肢就没有足够空间从衣袖退出
- ✎ 如偏瘫患者未能将健臂退出，则需要穿着较宽松的上衣

38

穿上衣之训练

脱上衣：



39

11. 穿衣 - 穿裤子 (Dressing - lower garment)

- 11.1 将两足放入裤管中
- 11.2 将裤子拉高至大腿
- 11.3 站立并保持裤子在大腿上
- 11.4 将裤子拉高至腰部
- 11.5 将裤子脱到大腿
- 11.6 将裤子从大腿脱至足部
- 11.7 将双足从裤管中退出

40

穿裤子之训练

	站立	坐	卧
从足部至大腿	危险	安全	安全但较难
从大腿至腰部	快捷但需要好的平衡	较困难	安全及适合不能站立之患者

41

穿裤子之训练

- ✎ 平衡较好的患者
 - ✎ 利用坐 ↔ 站的方式
- ✎ 平衡不好的患者
 - ✎ 坐 ↔ 卧的方法

42

穿裤子之训练



3

穿裤子之训练



44

12. 穿衣 - 穿鞋(Dressing - shoes)

- 12.1 将一腿放在另一腿的大腿上
- 12.2 摸到足
- 12.3 将足放入正确的鞋内
- 12.4 穿上鞋
- 12.5 脱鞋



45

13. 厕所转移(Toileting - toilet transfer)

- 13.1 从坐位站立起并行走5米
- 13.2 开关厕所门
- 13.3 站在坐式马桶前面并转身
- 13.4 坐上马桶/大便椅/大便盆
- 13.5 抬起臀部离开马桶/大便椅/大便盆
- 13.6 站起

46

13. 厕所转移(Toileting - toilet transfer)



47

13. 厕所转移(Toileting - toilet transfer)

		Task No.项目
Walk to toilet	可走路	1,2,3,4,5,6
Use Commode	使用便椅	2,3,4,5,6
Use Bedpan	使用便盆	3,4

48

14. 如厕后清洁(Toileting – cleaning)

- 14.1 将裤子脱到大腿中部
- 14.2 拿起厕纸
- 14.3 擦净肛门
- 14.4 拉裤子至腰部
- 14.5 冲洗厕所

49

15. 洗澡 – 准备水 (Bathing – preparing water)

- 15.1 将水煲运至浴室
- 15.2 将水倒入浴盆中
- 15.3 开关水龙头
- 15.4 身体倾前接触水桶内之水
- 15.5 用水壳将水载出

50

16. 洗澡 – 洗擦身体 (Washing and Drying body)

- 16.1 拧干毛巾
- 16.2 用手摸颈和头
- 16.3 用手摸上肢
- 16.4 用手摸身体前及后面
- 16.5 用手摸足或足部互擦
- 16.6 拿起一块湿肥皂

51

I, S, A, D 评分

- ✓ I (Independent) 完全独立
 - ✓ 不需监护或人帮助能独立完成活动
- ✓ S (Supervision) 需监护
 - ✓ 仅需监护便能独立完成活动
- ✓ A (Assistance) 需体力辅助
 - ✓ 需要一人帮助才能完成活动
- ✓ D (Dependent) 完全依赖他人
 - ✓ 需要二人或以上帮助或患者完全不能参与活动

52

I, S, A, D 评分的特色

- ✓ 可分辨只需监护和需要体力辅坐的患者
 - ✓ 监护表示患者只需语言提点或从旁的保护，所以训练的方法着重强化认知上功能
- ✓ 利用辅助者的数目评估患者的能力
- ✓ 考虑患者在个别步骤上的参与

53

视觉效果

3.床—椅转移(Bed—Chair Transfer)	I	S	A	D
3.1两足沿床移动	✓			
3.2臀部抬高床面		✓		
3.3移臀部到椅子上		✓		
3.4调整坐姿		✓		
3.5抬起臀部离开椅面		✓		
3.6移臀部到床上		✓		
3.7移动身体到开始位置	✓			54

54

沟通效果

11. 穿衣 - 穿裤子(Dressing - lower garment)	I	S	A	D
11.1 将两足放入裤管中				✓
11.2 将裤子拉高至大腿			✓	
11.3 站立并保持裤子在大腿上		✓		
11.4 将裤子拉高至腰部			✓	
11.5 将裤子脱到大腿			✓	
11.6 将裤子从大腿脱至足部			✓	
11.7 将双足从裤管中退出				⁵⁵ ✓

总结

- 运用作业治疗的强项于评估
- 是评估跟训练的结合
- 每个仔细项目都可被观察
- 增强沟通效果
- 指示训练方法
- 年青治疗师较易掌握

56

谢谢

57