



居家醫療個案研討座談會

居家物理治療之 實務探討



臺中榮民總醫院 復健科
陳威翰 物理治療師



認

為什麼個案需要居家復健？



居家復健的執行

功能再教育
照護技巧指導
環境改善
被動關節運動
牽張運動
轉位及移位能力訓練
坐/站姿平衡訓練
肌力訓練

感覺再教育
疼痛治療
放鬆運動
輔具使用
促進技術
改善步行能力
溝通表達技巧
維持知能及加強導向





居家訪視前須注意什麼呢？

確認個案家位置

經照會單初步了解個案狀況

聯繫個案或照顧者-日期、時間、地理位置

備妥相關資料並填寫完畢

勿攜帶貴重物品

選擇適當的衣著

至少一個人以上知道你的電話、將前往的地點、及時間





居家訪視時須注意什麼呢？

說明來意及將進行的治療

注意個案家是否上鎖

請主要照顧者陪同在旁

溝通態度莊重、誠懇、禮貌

勿執行個案拒絕的治療

盡量不使用個案居家無法使用的治療工具

勿予以診斷，以建議醫院就診為原則

相信你的直覺





居家訪視後須注意什麼呢？

蒐集個案相關衛教資料或其他服務轉介之管道
製作個別化的衛教資料
勿答應陪同個案就診





動作：對向側邊彎曲伸取

目的：誘發軀幹對向旋轉，避免長期臥床導致軀幹僵硬及減少錯誤起身動作，增加腹部使用效率，若個案狀況允許，同時增加腳部對側彎曲動作，即是自主翻身誘發，避免褥瘡發生，同時也可檢視床單狀況。

50次/天





動作： 側躺起身



目的：

教導個案正確起身方式，個案完全側躺(肩胛骨垂直床面)，將腳部彎曲膝蓋超過床緣，並將小腿自然垂下，利用軀幹側彎力量加上兩手支撐使得上身直立坐起。相反動作躺下，訓練軀幹側部力量。





動作：
拱橋



目的：

避免長期臥床造成髖部肌力不足，為了直立站起，所需要的髖伸直動作訓練，需要注意個案是否使用手部幫忙出力，以及造成頸部的壓迫，若個案狀況允許，使用單腳拱起。

60次/天





動作：坐姿向前伸

目的：減少對於地面的懼怕感，同時增加下肢部分承重，若個案狀況允許，可以將屁股抬離椅面。回縮時需要背部伸直力量，延伸動作可將手高舉過頭，增加肩關節活動度以及肌力表現。

30次/天





動作：站姿跨腳

目的：訓練單腳承重，以及骨盆穩定度，視個案能力增減高度，或是增減手部支撐達到強度調整，訓練過程需要有人陪同練習。

50次/天





動作：站姿雙腳相連

目的：訓練骨盆及下肢平衡，難度增減依照兩腳相接的距離以及手部支撐調整，每次至少15秒以上。

30次/天





案例分享一 一心想走向天國的伯伯

64歲的呂伯伯，長期洗腎，歷經肝硬化、中風、腫瘤侵襲，雖然目前已返家居住，但下肢肌力不佳，無法自行移位行走，需依賴扶持及輪椅協助，生活需密集性照顧。呂伯伯共有2男1女，長女在成大醫院安寧病房擔任護士，繁忙鮮少返家，長子已婚居住台北，現與次子同住，但因上班為2班制協助有限，照顧仍以妻子為主，遇到妻子上班，必須單獨在家。進行居家復健時，呂伯伯意願有限，但仍配合治療，直到某次提起可以增加爬樓梯訓練，伯伯突然變得很有意願，實際帶伯伯爬上樓梯後，要帶回家中時，伯伯說下樓梯不用練了，我們坐電梯吧……





案例分享二 個性火爆的伯伯

67歲的陳伯伯，與第2任老婆(陸配)離婚，兩人時常爭吵，妻子便離家出走，某次與妻子吵架不小心拐杖傷及妻子，妻子提出傷害和家暴告訴，後來和解後已簽離婚證書，但還是會打電話關心。伯伯十多年前中風後曾割腕自殺，但沒有成功。

初次進行居家復健，發覺伯伯家中凌亂，經了解後才知道進行訪視的前一天才與妻子大吵一架且有肢體衝突，後續經警察介入才結束爭吵。治療中伯伯數次哽咽子女不肖、妻子不理，並同時要求我帶他爬樓梯.....





案例分享三 孝順的子女們

家中住太平的**90**歲蘇奶奶，個性開朗溫和，育有四女兩男，家中氣氛和樂融融，歷經三次中風仍有強烈的生存意志並積極前往醫院復健，於去年發生了第四次中風，便失去了行動能力，甚至無法久坐等候復健時間，於是申請居家復健，家中支持系統良好，子女退休並全心照顧奶奶，隨著時間奶奶的狀況越來越差，漸漸地連兄弟姊妹們也開始出現摩擦，即便如此奶奶的子女們仍堅持自行照顧不送護理之家，但仍期待申請居家復健能有喘息照護，並依照奶奶越來越差的身體給予建議及指導，這是奶奶第二年申請居家復健了，但電話那頭的長官說：這是最後一次了！





謝謝聆聽

臺中榮民總醫院 復健科
陳威翰 物理治療師
0952-098127
abenc1029@gmail.com





Q & A

