

站姿平衡訓練

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

目的

站姿平衡訓練的目的在於病患處於站立姿勢時能提高軀幹的穩定度，使其他肢體可自由動作且身體重心得以轉移，以便在站姿下執行各類功能性的活動。

內容

對於腦外傷、中風、或各種下肢問題開刀後的患者，經醫師評估其恢復狀況許可後，即可開始進行站立訓練。由治療師評估其目前控制能力，再給予循序漸進的站姿平衡及耐力訓練流程。

■ 由坐到站的訓練

請病患雙腳收進膝蓋後方並踏緊地板，雙手可依病患能力向前扶欄杆或支撐於膝蓋上，準備就緒後請病患

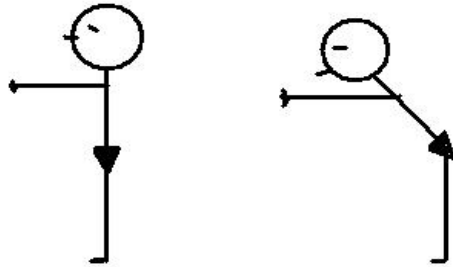
上身軀幹前傾，同時雙腿用力撐地站起。訓練時需注意病患安全，需要時須給予不同程度的協助，重複訓練。

■ 靜態站姿平衡訓練

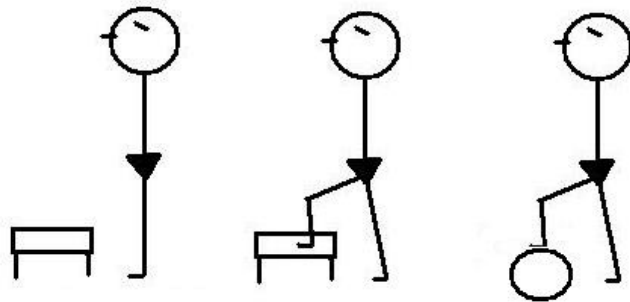
- ◆ 請病患自己手扶欄杆或加上他人不同程度的扶持，維持站姿。依換患者耐受程度，逐日增加站姿訓練的時間，以增加耐力，訓練期間需注意患者安全。
- ◆ 依患者每日狀況，增減輔助的程度，當患者在自行扶持的情況下可維持穩定站姿時，依照醫師或治療師的建議，可使用適當的輔具讓患者練習獨立站姿，但需隨時保護患者安全。
- ◆ 若患側腳有開刀或石膏等固定，需依照醫師指示可以承重的程度踩地。
- ◆ 靜態站姿訓練的進階訓練：可以將雙腳距離減少，也就是支撐的底面積變小，甚至單腳站立；或改變接觸底面的軟硬度，讓患者在較軟的平面上練習站立；抑或在病患獨自維持站姿時，給予適當力道的外力推拉，訓練其軀幹有足夠的反應抵抗，以維持穩定；最後，可在各種不同難度的訓練下，請病患閉上雙眼並維持站姿平衡。

■動態站姿平衡訓練

- ◆患者在達到可以自己維持站姿的情況達 15 分鐘以上後，可開始進行動態站姿平衡訓練。
- ◆在站姿下，鼓勵患者雙手交握，向前或向側邊碰觸訓練者的手，依患者情況慢慢增加距離(下圖)。



- ◆動態站姿訓練的進階訓練:在有扶手及治療師陪同的情況下，練習單側登階並維持片刻再收回放下(下圖)；在安全距離內，執行套圈圈或丟沙包等活動練習重心轉移；單腳踩滾筒或治療球維持平衡；在有周全保護措施下使用平衡板練習。



■注意事項

照顧者必須按照患者能力及當時的情況，在提供患者適當的保護下進行訓練，使患者達到最佳之功能訓練。在訓練過程中，應隨時考量患者能力，作適度的休息，然而需注意不可過度協助或保護，以免患者產生過度依賴的心理而影響站立平衡能力的進步，甚至後續物理治療皆可能無法順利進行。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！