

## 脊髓损伤患者的移乘训练

史立新 甄晓然

[关键词] 脊髓损伤;四肢瘫;截瘫;日常生活活动;移乘;残存肌力

中图分类号:R683.2,R493 文献标识码:B 文章编号:1006-9771(2003)02-0081-02

移乘是运动功能障碍患者日常生活活动及康复训练中经常使用的技能,可体现患者的康复水平,也是康复训练的重要内容之一。掌握移乘方法不仅能使患者提高自信,也是其生活自理、参加工作和回归社会的基本条件。移乘动作的方法有很多种,可以根据脊髓损伤患者的损伤平面、残存肌力、关节活动范围等情况进行选择。复杂的移乘动作除需具备平衡能力外,还需要有很强的上肢肌力,如肱三头肌及伸腕肌的肌力等。无论选择哪种方法,都要以患者的安全为前提,避免因方法不当或技术不熟练等原因造成患者及护理人员发生意外损伤。另外,移乘方法并非越复杂越好,适合患者及护理人员的实际条件即可。

### 1 床—轮椅移乘

#### 1.1 颈髓损伤四肢瘫患者的移乘

1.1.1 需要三人帮助的移乘 将轮椅置于床头,制动。患者仰卧位,双臂交叉放于胸前。三位康复员并排站在患者右侧,一位康复员左手从患者背部插入,抱住其左肩,右手抱住其腰部(如为颈髓损伤初期,患者胸锁乳突肌肌力弱,头颈控制差时,康复人员则左手插入患者颈下,托稳颈椎);另一位康复员左手插入患者腰下方,与前一位康复员右前臂交叉抱稳患者腰部,右手从下方抱稳患者左侧大腿;第三位康复员左前臂与第二位康复员前臂交叉,右手从下方抱稳患者左侧小腿,然后由一人发令,将患者水平抱起,轻轻放在平车上。

1.1.2 需要两个人帮助的移乘 将轮椅置于床旁,制动。一位康复员在患者身后将其扶起呈长坐位,双手从患者腋下伸出并抓住其交叉于胸前的前臂。另一位康复员站在患者的侧面,一只手放在患者大腿下方,另一只手放在小腿下方。一人发令,同时抱起患者并移向轮椅,轻轻放下,再将患者双脚放在轮椅脚踏板上。此法适用于双上肢伸肌肌力弱、坐位平衡能力低下的患者。

#### 1.1.3 需要一个人帮助的移乘

1.1.3.1 轮椅平行置于床边,卸下靠床侧轮椅扶手,制动。康复员站在轮椅后,一腿跪于床上,把患者扶起,双手从其腋下伸出抓住交叉于胸前的前臂,将患者移至轮椅上坐稳,然后再将患者的下肢移至轮椅上,把双脚放在脚踏板上。

1.1.3.2 轮椅与床平行放置,卸下靠床侧扶手,制动。将患者移至床边呈端坐位。康复员站在患者对面,用双脚和双膝分别抵住患者的双脚和双膝外侧,弯腰,双手抓住腰带或抱住患者的臀部向上提起。如患者肱二头肌肌力达 3 级以上,可用手臂抱住康复员的颈部;如双臂完全麻痹,则可将两臂置于膝前。康复员身体向后倾,抵住双膝搬动患者,将其拉起呈站立位,然后转身将患者放在轮椅上。

1.1.4 患者能够独立完成的移乘 患者应具备坐位平衡能力和良好的伸肘功能,能独立完成在床上撑起臀部的动作,并且能前后左右移动身体。

1.1.4.1 利用滑板的移乘 将轮椅平行置于床边,卸下靠床侧扶手,制动。患者取坐位,将滑板放置于臀下和轮椅座之间,用手按住滑板的椅座端,同时将身体向轮椅方向倾斜,臀部逐渐滑至轮椅座上,移开滑板,用一侧前臂勾住轮椅的把手,使身体保持平衡,以防摔倒,再用另一只手勾住膝下,逐个把脚置于脚踏板上。

1.1.4.2 水平移乘 将轮椅平行置于床边,卸下一侧扶手,制动。患者用双臂撑起臀部横向移至床边,再用一只手按在扶手上,将臀部移至轮椅座上,然后用一侧前臂勾住轮椅把手,用另一侧上肢勾住膝下,逐个将脚从床上放到脚踏板上。

1.1.4.3 直角移乘 轮椅与床呈直角摆放,制动。患者取长坐位,用一侧上肢勾住腿,将身体搬至背对轮椅,弯腰用腕部撑起臀部向后移向床边,再用双侧扶手撑起身体,逐渐将身体移至轮椅座上。坐稳后,松开制动,向后推动轮椅,移至离床 30cm 左右,制动。用右前臂勾住轮椅把手,以保持平衡,用左手腕勾住右膝窝,通过屈肘动作,将右下肢抬起,放到脚踏板上。用同样方法将左脚放到脚踏板上。

1.1.4.4 利用上方吊环的移乘 轮椅与床平行放置,卸下靠床侧扶手,制动。用一侧前臂勾住轮椅把手,用

作者单位:1. 100077 北京市,北京博爱医院运动疗法科(史立新);  
2. 030001 山西太原市,太原市人民医院康复科(甄晓然)。作者简介:  
史立新(1966-),男,技师,主要研究方向:截肢、脊髓损伤及脑血管意外的康复治疗。

另侧前臂先后将腿移到床上。然后一前臂用力撑轮椅扶手,另一前臂伸入上方吊环用力向下拉,将臀部抬起,向床上转移,直至坐到床上。

**1.1.4.5 滚动移乘** 坐位平衡能力差的四肢瘫患者也可用此法独立完成移乘动作。首先,将轮椅与床平行放置,卸下靠床侧扶手,制动。用一侧前臂勾住轮椅把手,用另一侧前臂先后将腿移到床上,然后患者上身向床上倾倒,外侧上肢用力向床面摆动,使身体呈俯卧位卧于床上。

## 1.2 胸腰段截瘫患者的移乘

**1.2.1 他人帮助下的移乘** 轮椅与床呈  $45^\circ$  或平行放置,卸下靠床侧扶手,制动。患者抱住康复员的颈部,或一手撑床面,另一手抓住远端的轮椅扶手。康复员用双脚和双膝分别抵住患者的双脚和双膝外侧,双手抓住患者的腰带或臀部向上提起。康复员身体向后倾,将患者提起呈站立位,然后转动患者臀部移至轮椅座位上,再将患者双脚放在脚踏板上。

**1.2.2 独立移乘** 移乘的方法基本上与四肢瘫患者的独立移乘动作相同,包括直角移乘及平行移乘。如截瘫患者上肢肌力正常,躯干的平衡稳定性提高,患者可以完成侧方向的移乘动作。

将轮椅置于与床呈  $45^\circ$ ,制动。患者取长坐位,用双手支撑将臀部移至床旁,改成端坐位,然后用靠近轮椅的手抓住远端的扶手,另一只手撑起,将臀部抬离床面,并快速准确地将臀部移到轮椅座上,再调整姿势,将双脚放到脚踏板上。

## 2 轮椅—坐便器之间移乘

### 2.1 需要帮助的移乘

**2.1.1 根据卫生间的大小** 可将轮椅放在坐便器的前方或侧方,制动。患者弯腰,双臂置于胸前,颈部置于康

复员的右腋下。康复员双脚、双膝分别抵住患者的双脚、双膝外侧,双手握住患者的腰带或者托住臀部,用力将患者臀部抬起,使其弯腰站立,并转身轻轻放于坐便器上。

**2.1.2 将轮椅放在坐便器的前方或侧方**,制动。患者双手抱住康复员的颈部。康复员用双脚和双膝抵住患者的双脚和双膝外侧,双手握住患者的腰带或托住其臀部,用力将患者臀部抬起,转向坐便器,然后放下。

### 2.2 独立的移乘

**2.2.1 将轮椅从正面对坐便器停下**,制动。患者将两腿分别放在坐便器两侧,弯腰,双手抓住坐便器两侧扶手,用力将身体骑坐在坐便器上。

**2.2.2 轮椅面向侧方置于坐便器前**,制动。转移方法同轮椅—床之间转移。

## 3 轮椅—浴缸之间的移乘

将轮椅平行放于浴缸边,制动。将靠浴缸侧的轮椅扶手卸下,浴缸板横放于浴盆两沿上,紧靠轮椅。患者左手扶住浴缸板,右手握住轮椅另一扶手,双臂用力撑起,将臀部抬起移至浴缸板上,再将双腿移至浴缸内,然后身体缓慢进入浴缸。

## 4 轮椅—汽车的移乘

打开车门,将轮椅停于与车呈  $45^\circ$ ,制动。将双脚移至地面,一手扶轮椅扶手,另一只手扶住汽车座椅,用力撑起臀部,低头,转身,将臀部移至汽车座位上,再将双腿移至汽车内。

## 5 轮椅—地面之间的移乘

将轮椅制动,脚踏板卸下或向后回折。患者双腿向前伸,双手扶住轮椅座,用力撑起臀部,将身体向前移,臀部移至轮椅前时上肢弯曲,缓慢将身体放于地面上。

(收稿日期:2003-01-08)