



佛 · 教 · 慈 · 濟 · 綜 · 合 · 醫 · 院

**Chúc bạn**  
sức khỏe dồi dào  
Bình an cát tường.

**敬祝您**  
身體健康 平安吉祥

Các tư thế đúng dành  
cho người bị liệt

偏癱患者的姿勢擺位

Bệnh Viện Đa Khoa Phật Giáo Từ Tế  
**佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院**

Đường dây tư vấn sức khỏe của các Bệnh Viện Từ Tế  
各院區健康諮詢專線：

Bệnh Viện Từ Thiên Hoaliên 花蓮慈濟醫院 (03) 8562016

Bệnh Viện Từ Thiên Đài Bắc 台北慈濟醫院 (02) 66289779-2236

Bệnh Viện Từ Thiên Đài Trung 台中慈濟醫院 (04) 25368069

Bệnh Viện Từ Thiên Đại Lâm 大林慈濟醫院 (05) 2648333

Website của 網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 97.10.17 修訂

E8R2876712-01

中越文



Thời kỳ đầu của bệnh nhân bị liệt thường là do hôn mê, rơi vào tình trạng vô thức và nửa bên người bị liệt nằm giường không thể cử động được, có thể dẫn đến các biến chứng như lở loét sau lưng, viêm phổi, cứng khớp, teo cơ... Nên việc đầu tiên tiến hành vật lý trị liệu có thể giúp bệnh nhân và người nhà biết được cách sắp đặt tư thế đúng cho bệnh nhân để tránh xảy ra các biến chứng.

偏癱病人早期，常因為昏迷、意識不清、患側完全癱瘓而臥床不動，伴隨而來的可能是褥瘡、肺炎、關節僵硬和肌肉攣縮等併發症。所以早期物理治療的介入可以讓病人及家屬學會如何將病人的肢體擺在適當的姿勢，以避免併發症的產生。

Phải thay đổi tư thế ngay khi bệnh nhân cảm thấy khó chịu. Nếu bệnh nhân rơi vào tình trạng vô thức thì cách 1-2 tiếng phải thay đổi tư thế cho họ một lần.

所有的姿勢在病人感到不舒服時就必須改變，如果是意識不清楚的病人，至少每1-2小時要變換一次姿勢。

## Lợi ích đặt tư thế đúng cho bệnh nhân 姿勢的擺位有哪些好處

1. Tránh lở loét sau lưng do nằm liệt giường.  
避免褥瘡。
2. Tránh bị teo khớp do tư thế không đúng.  
避免姿勢不良造成的關節攣縮。
3. Tránh bị căng thẳng bất thường do tư thế không thích hợp.  
避免不當姿勢造成的不正常張力。
4. Tránh làm tổn thương đến phần mềm của cơ thể và bị trật khớp do tư thế không đúng.  
避免不當的姿勢造成軟組織傷害或關節脫位。

## Tư thế khi nằm trên giường 床上的姿勢擺位

### 1. Nằm ngửa

平躺：

Đầu và cổ hơi ngửa về trước, tay bị liệt duỗi thẳng, kê gối từ vai xuống, đầu gối của chân bị liệt duỗi thẳng tự nhiên, kê gối dưới hông và đùi để giữ cho đùi không quay ra ngoài.

頭頸部些微前傾，患側上肢的手肘伸直，從肩膀下墊一枕頭，患側的下肢膝蓋自然伸直，臀部及大腿下墊一枕頭，避免大腿外轉。



## 2. Nằm nghiêng :

### 側躺 :

Bên bị liệt ở dưới

患側在下

Đầu và cổ hơi ngửa về trước, tay bị liệt duỗi thẳng và thẳng góc với vai, ngửa bàn tay lên, duỗi thẳng khớp xương chậu bên chân bị liệt về phía sau, khớp đầu gối hơi co lại. Còn khớp xương chậu và đầu gối của bên chân khỏe mạnh thì co lại tạo một góc khoảng  $70-90^{\circ}$ , kê gối bên dưới để bệnh nhân thoải mái.

頭頸部些微前傾，患側上肢肩膀呈90度，手肘伸直，手掌朝上，患側下肢髖關節伸直往後，膝關節微彎，健側下肢髖關節、膝關節彎曲約70-90度，下方墊枕頭讓病人放鬆。



### 3. Nằm nghiêng :

側躺 :

Bên bị liệt ở trên

患側在上

Đầu và cổ hơi ngửa về trước, tay bị liệt duỗi thẳng và thẳng góc với vai, úp bàn tay xuống, bên dưới kê gối, khớp xương chậu và đầu gối của bên chân bị liệt co lại tạo góc  $70-90^{\circ}$ , dưới chân cũng kê gối. Cho chân còn khỏe hơi co lại.

頭頸部些微前傾，患側上肢肩膀約呈 $90$ 度，手肘伸直，手掌朝下，下方墊枕頭，患側下肢髖關節、膝關節約彎曲 $70-90$ 度，下方墊枕頭，健側下肢髖關節、膝關節微彎。



#### 4. Tư thế ngồi trên giường 床上坐姿

Chỉnh đầu giường cao lên hoặc kê gối dưới lưng để cơ thể hơi chồm về trước. Nếu khớp và cơ bắp ở đầu gối bị sơ cứng, không thể duỗi thẳng, thì có thể kê gối ở bên dưới để đầu gối hơi co lại, để tay bị liệt lên bàn ăn hoặc kê tay cao lên bằng gối nằm.

將床頭盡量搖高或背後墊枕頭，使身體可些微前傾，若膝關節肌肉太緊無法伸直，可在下方墊一枕頭讓膝微彎，患側手用餐桌支撐，或用枕頭墊高。



## Tư thế ngồi trên xe lăn 輪椅上坐姿擺位

Cố gắng ngồi sát vào thành xe lăn, để xương chậu không bị lệch về sau, tay bị liệt có thể kê cao lên bằng gối nằm được để trong lòng bệnh nhân, hai chân để đều trên bàn đạp của xe lăn.

臀部盡量坐至輪椅最末端，讓骨盆不後傾，患側手可用枕頭墊高在身體前側，雙腳平貼在踏板上。



Tư thế sai  
錯誤姿勢。



↑ Tư thế đúng---nhìn  
từ phía trước  
正確姿勢—正面



↑ Tư thế đúng---nhìn  
từ bên hông  
正確姿勢—側面。

