

# 職業治療

## 關節保護及家居輔助器

講者: 梁思明, Kristan Leung



# 職業治療師的角色

## 日常自理能力評估及訓練

提供日常家居操作評估、訓練及諮詢服務，促進病者自我照顧能力。



## 基層健康照顧及教育

教導家屬照顧病患者的技巧，關節保護知識的教育，掌握正確使用關節的方式，從而協助病人重新適應家居生活。



## 環境改裝、社區適應能力評估及訓練

透過社區及家居探訪，評估居住環境，建議合適家居改建及提供輔助儀器。

## 康復支架

設計及製造康復支架，促進患肢復原。



## 輔助器具

提供及教導病者如何使用輪椅及輔助器具，藉此促進病者的自我照顧能力。

# 關節保護法

應用關節保護法於日常生活中，主要目的是：

- 1) 避免關節出現永久性的變形。
- 2) 減低關節在使用時出現的痛楚。
- 3) 提供另一種解決方法，以解決一些日常生活的困難。
- 4) 減低關節因過勞而進一步發炎。從而避免病情惡化，以致失去正常自我照顧及工作的能力。

# 關節保護8大原則

## 1. 留意及正視關節痛楚

當活動時感覺關節疼痛，便應立即停止，檢討活動的方法及動作是否不當。



## 2. 注意工作與休息之間的平衡

在工作的過程中注意工作時的姿勢，避免長時間使用同樣的肌肉或者關節；當關節發炎加劇時，更應延長休息時間



# 關節保護8大原則

## 3. 避免關節長時間保持一個動作

關節持續保持一個動作，會使身體壓力過分集中於有關關節及組織上，引致過勞以致變形。

另外，亦應避免手指長時間屈曲，如畫寫，編制及打字，應不時停下來休息，舒展一下手部。



## 4. 減少工作時體力的消耗

為能順利完成必須事項避免關節過度勞累，患者應：妥善安排工作所需材料  
例如：放置輕便和不常用的物品在最上層、常用物品放置在較下層位置以致較重  
和不常用的物品在最底層

# 關節保護8大原則

## 5. 安排好工作的程式

- 把工作安排先後次序，將費力的工作分幾次做以免過度勞累
- 儘量減少工序，如穿免燙的衣服，或買已切的肉塊等

## 6. 儘量利用工具

例如用長柄工具以減少彎身，爬高，蹲低，用手推車及輕的物件以節省能量。



# 關節保護8大原則

## 7. 使用較大和有力的關節

儘量利用較大和有力的關節，以減低小關節所受壓力。防止細小的關節如手指等就更會出現變形。



錯

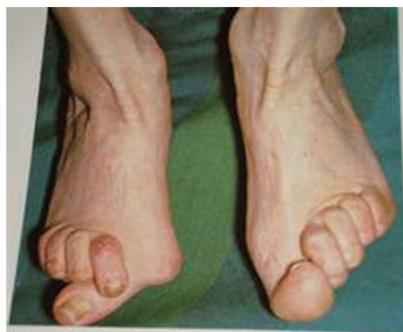


對

# 關節保護8大原則

## 8. 避免關節處於變形位置及保持正確姿勢

患者應儘量避免關節處於變形位置，例如手腕或者手指向尾指方向屈曲的動作。



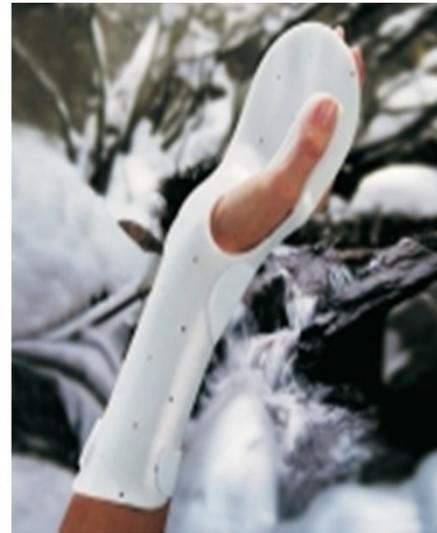
# 矯形架和輔助儀器



# 康復支架

康復支架主要作用：

- 1) 支持受影響的關節，減少因活動而引起的痛楚，
- 2) 幫助休息及減慢發炎的程度
- 3) 預防及矯正關節的萎縮
- 4) 改善關節的功能



# 康復支架 – Resting Splint

## 休息時佩帶的支架

功用：在發炎期或晚間使用，預防或減少關節痛楚及變形



# 康復支架 – Working Splint

## 活動時佩帶的支架

功用：在工作時預防或減少關節痛楚及變形



# 支架的護理和佩戴支架須知

- 1) 避免將支架放近熱水或火旁，以免支架受熱而變形。
  - 2) 可用冷水清洗，但切勿用漂白劑及在陽光下暴曬
  - 3) 患者佩戴康復支架時應注意以下的皮膚護理
  - 4) 經常檢查皮膚是否因壓力而引致紅腫或痛楚
  - 5) 檢查皮膚是否對支架敏感，如感到痕癢或出現紅斑。
- 6) 如患者容易流汗，則要定時除下支架，抹幹汗水或穿一層薄布以吸收汗水，應儘量保持皮膚乾爽。
  - 7) 留意佩戴時的布帶是否太緊而影響血液迴圈

# 支架的護理和佩戴支架須知

- 8) 不可胡亂調校或佩戴別人的支架。
- 9) 佩戴支架的時間，應遵照職業治療師的指示，不可隨意停止。
- 10) 患者應遵照治療師的指示，按時回院作定期檢查。



# 家居輔助儀器

輔助儀器的主要目的：

- 1) 減少外來壓力以減低痛楚及保護關節**
- 2) 增加病者的自我照顧能力**

## **關節保護法的應用**

日常生活中，患者應緊記關節保護法及多利用輔助器具

# 家居輔助儀器

**起居 起床有困難時，可用繩梯幫助**



# 家居輔助儀器

**浴室用品** 1) 洗背部有困難時，可用長柄刷清洗背部及下肢身

體。



2) 拿肥皂有困難時，可改用沐浴液，以減少對手指關節的傷害



# 家居輔助儀器

**浴室用品** 3) 出入浴缸有困難時，可用浴板置於缸上



4) 如患者因為關節損傷疼痛而影響使用浴巾時，  
可在浴巾兩端加上帶子，利用手腕或者手肘的運動完成清洗工作。



# 家居輔助儀器

**如廁** 如坐廁太矮，可加高，以減少膝關節的負重及勞損。



# 家居輔助儀器

## 穿衣

上衣：可用輔助器幫助扣鈕或改用魔術貼

袂：可穿寬闊的袂，改用橡根頭的袂

胸圍：改用前扣式的胸圍或在前面扣好再轉回身後



# 家居輔助儀器

進食 免用細柄的匙羹



# 家居輔助儀器

## 開/關 樽蓋

避免用手指扭樽蓋應用掌心加壓力來扭樽蓋



## 用鑰匙

避免用手指扭鑰匙應用粗柄鑰匙扣



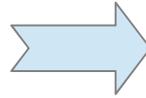
# 家居輔助儀器

**開關水喉頭 避免用手指扭水喉頭**



# 家居輔助儀器

**自理** 使用改裝后的指甲剪，利用手掌的下壓代替手指的運動



# 家居輔助儀器

## 家居操作



避免用菜刀



L形的刀可以有效防止手指尺偏的情況



# 2012 最新廁所輔助器



美觀

歐洲高品質設計, 體積小, 外型不像坐便器, 可放房中

坐位

易攜帶及轉換位置, 方便用家

清洗

人體工學設計, 高度適合大眾, 安全防跌

氣味

可使用4天才清洗污水箱, 大大減輕使用者工序

廢物

專利護理產品完全分解便溺廢物, 消除異味

完全分解為液體, 無味

# 2012 最新廁所輔助器



護架	可配合護架 (有轆/ 無轆) 適合行動不便人士, 防跌倒
環保	省卻用水, 因每4天才清洗一次
工序	大大減輕使用者的清潔工作和時間
適用範圍	醫院, 護養院 老人院 家中 路營, 中港駕駛, 小朋友如廁訓練

# 職業治療

梁思明, **Kristan Leung**

Email: **kristan\_leung@yahoo.com.hk**

# 謝謝

