

项目三 体位及体位转移技术

子项目 1 良肢位摆放

【实训目的及要求】

1. 掌握迟缓期良肢位（仰卧位、患侧卧位、健侧卧位）的摆放。
2. 具有严谨、认真的学习态度。
3. 学生自我体验偏瘫病人，培养同理心和爱伤观。

【实训方式】

操作示教，分组实训。

【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、康复小枕

【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是迟缓期仰卧位、健侧卧位、患侧卧位良肢位的摆放。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士和病人，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

【技能实训指导】

1. 偏瘫患者的典型痉挛模式：

 上肢：肩胛骨后缩，肩带下垂，肩内收、内旋，肘关节屈曲、前臂旋前、腕关节掌曲伴一定的尺侧偏，手指屈曲；

 下肢：骨盆外旋、髋膝关节伸直、足下垂内翻。

训练方法见表 1

表 1 良肢位摆放

项目	操作方法	备注
仰卧位	<ul style="list-style-type: none"> • 头部放在枕头上，稍偏向健侧，面部朝向患侧。 • 枕头高度合适，保持胸部平直，胸椎不出现屈曲。 • 患臂放在体旁枕上，保持肩胛骨前突，肩关节稍外展、外旋，伸肘，腕背伸，手指伸展。 • 患者臀部和股下放置垫薄枕，使骨盆前突，防止髋关节外展、外旋。 • 膝下可置一小枕，使膝关节微屈。 	<p>该体位易引起压疮及增强异常反射运动，因此，在痉挛明显时应尽量少用。</p>
健侧卧位	<ul style="list-style-type: none"> • 头放在枕头上，保证舒适。 • 躯干与床保持直角，即病人身体不能向前呈半俯卧位，背部放枕头，使其放松。 • 患侧上肢置于胸前枕头上，前屈约 90°，抬高至 100 °左右，保持肘、腕、指各关节伸展，掌心朝下，注意患足不可悬空。 • 健侧上肢放于最舒适的位置上。 • 患侧下肢髋、膝关节屈曲放置于枕上，踝关节保持中立位。 • 健侧下肢髋关节伸展，膝关节轻度屈曲。 • 背后挤放 1~2 个枕头，使躯干呈放松状态。 	<p>最舒适的体位，易将患侧肢体置于抗痉挛体位，而且可防止褥疮、利于患侧肢体血液循环，预防患肢水肿及促进患侧的胸式呼吸。</p>
患侧卧位	<ul style="list-style-type: none"> • 头颈稍前屈，避免后伸。 • 躯干稍向后，背部放一枕头依靠，取放松体位。 • 患侧在下，将患侧肩胛带拉出，避免受压和后缩，肩关节屈曲，肘关节伸展，前臂旋后，腕关节伸展，指关节伸展。 • 患侧下肢髋伸展，膝关节微屈，踝关节中立位。 • 健腿屈髋、屈膝向前置于体前枕头上，避免挤压患侧下肢。 	<p>最有利的体位，在早期即可以采取该体位。该体位可以增加患侧的感觉输入，伸展患侧躯干，降低痉挛，使健侧活动能力增强。</p>

子项目 2 翻身训练

【实训目的及要求】

1. 掌握伸肘摆动翻身法、健侧翻身法。
2. 具有严谨、认真的学习态度。
3. 学生自我体验偏瘫病人，培养同理心和爱伤观。

【实训方式】

操作示教，分组实训。

【实训准备】

1. 学生复习相关的教学内容。
2. 教师准备好实训内容的录像。
3. 准备好实训用物：治疗床、康复小枕

【实训内容及方法】

1. 通过教师根据此实训内容拍小录像，让学生课前观看，以做好实训前预习。
2. 教师对重点内容进行操作示范，并讲解操作要领。本次实训的重点是掌握伸肘摆动翻身法、健侧翻身法。
3. 学生每 3~4 人一小组，轮流扮演护士、病人、家属，相互进行操作训练。
4. 实训过程中，教师巡回指导，发现问题及时纠正。
5. 随机抽查 1~2 名同学，检测技能掌握程度，老师、学生一起点评。
6. 教师做实训小结后，各小组整理好用物，结束实训。

【技能实训指导】

1. 偏瘫患者的典型痉挛模式：

 上肢：肩胛骨后缩，肩带下垂，肩内收、内旋，肘关节屈曲、前臂旋前、腕关节掌曲伴一定的尺侧偏，手指屈曲；

 下肢：骨盆外旋、髋膝关节伸直、足下垂内翻。

训练方法见表 1

表 1 翻身训练

项目	操作方法	备注
伸肘摆动翻身法 (多用于患侧翻身)	<ul style="list-style-type: none"> • 双手十指交叉，患者拇指压在健侧手拇指的上方（即 Bobath 式握手）。 • 伸肘，健腿屈膝、患腿伸直。 • 先伸肘 Bobath 式握手摆向健侧，再反向摆向患侧，利用摆动惯性向患侧翻身。 	如翻向健侧，则摆动方向相反。 (且健足自腓窝顺小腿滑下放于患足踝关节下方支撑)
抱肘翻身法	<ul style="list-style-type: none"> • 屈肘，健侧手臂托住患肘。 • 健腿插入患腿下方。 • 旋转身体同时以健腿搬动患腿、健肘搬动病肘翻向健侧。 	多用于健侧翻身

【课后复习题】

1. 简述良肢位摆放及翻身训练的注意事项。

表一 翻身及摆放良肢位摆放技术评分标准

姓名：_____ 学号：_____ 组号：_____ 班级：_____

项目	技术要求		分值	扣分
仪表	• 着装整齐，举止端庄，态度亲切		3	
操作前准备	护士准备	• 修剪指甲、洗手	2	
	物品准备	• 长形大方枕、小方形软枕，摆放合理美观	2	
	环境准备	• 温度适宜，注意保暖	1	
	病人准备	• 核对病人姓名、腕带	2	
• 评估病人病情，肌力，合作程度		5		
• 解释操作的目的，注意事项及配合方法		2		
操作步骤	摆仰卧位	• 摆放仰卧位姿势正确	10	
	摆患侧卧位	• 指导病人移至健侧方法正确	5	
		• 指导病人向患侧翻身方法正确	5	
		• 摆放患侧卧位姿势正确	10	
摆健侧卧位	• 指导病人移至患侧方法正确	5		
	• 指导病人向健侧翻身方法正确	5		
	• 摆放健侧卧位姿势正确	10		
综合评价	病人感受	• 观察病人反应，询问病人感受	5	
	护患沟通	• 操作过程有效沟通	5	
	操作过程	• 动作熟练、轻巧、恰当运用节力原理	4	
		• 操作过程注意病人安全	4	
理论知识	• 回答问题正确	15		
总分			100	

附：完成时间 8 分钟，超过 2 分钟扣 2 分，超过 5 分钟不及格

主评老师：_____