

人体动力学： 调整姿势，移动和转移



目录

/// 第一章

看护者的人体动力学知识

基本准则	02
移动他人时的小贴士	03
预防背部及腰部伤痛	04
治疗看护者背部疼痛的常用方法	04

/// 第二章

移动病患时

调整看护对象在床上的姿势	07
调整看护对象躺向健康侧	08
调整看护对象躺向患病侧	08
调整看护对象向上躺一点	09
两人一起移动不清醒的病患	10
一个人移动不清醒的病患	11
移动病患至床一侧	12
滚动方式	12
抬高病患的头部与肩部	13
帮助看护对象坐起来	13

/// 第三章

帮助看护对象上下床

下床时	14
上床时	15
帮助看护对象上床	15
帮助看护对象下床	15

/// 第四章

转移

帮助看护对象站立	16
帮助看护对象坐立	16
利用转移腰带从床上移至轮椅	17
从轮椅转移至床上	18
不利用转移腰带从床上移至轮椅	19
利用转移板从轮椅移至床上	21
从轮椅转移至车中	22

/// 第五章

其他资讯	24
与我们联系	25

看护者的人体动力学知识

人体动力学涉及如何有效利用身体的力量站立或移动，以避免受伤。当您学会控制并平衡您的身体时，您就能协助他人安全地移动。在您搬动重物或人时，正确的人体动作姿势会帮助您避免背部受伤。

基本准则

1. 量力而为，不要搬动能力范围以外的重量。
2. 需先站稳脚步支撑自己。双腿距离与肩同宽，把其中一只脚往前踏半步。

正确的脚步



3. 不要利用背部的力量搬重物。背部的肌肉不是最强壮的，要利用双腿的力量。
4. 如果床的高度较低，把一只脚放在脚凳上，这能减轻腰部的负担。
5. 可考虑使用护腰带保护腰背部。

移动他人时的小贴士

这些小贴士仅供看护者参阅。想要了解特定的移动或转移步骤，请参见下页。

第一步

- 告知看护对象您将要做什么。
- 在移动前，与看护对象一起数“一二三”。



第二步

- 靠近看护对象站立。
- 在搬动时，背部保持正常姿势（身体正常弯曲，不要太僵硬）。
- 膝盖弯曲，把重量平均分配到双脚上，绷紧腹部与后背的肌肉，以维持正确的支撑姿势。
- 用双手抱住看护对象。
- 在移动病患时，使用腿部肌肉的力量。



第三步

- 转身时，以其中一只脚为支点转身，扭转身体。
- 深呼吸。
- 放松肩膀，不要耸肩缩身。
- 如果您需要很大的力气才可移动看护对象，可在他的身上系上移动腰带。在移动时手握腰带。



看护者的人体动力学知识

预防背部及腰部伤痛

为了避免身体劳损，您应该有充分地休息并确保达到以下几项要求：

1. 营养良好
2. 体格强壮
3. 动作正确

治疗看护者背部疼痛的常用方法

如果您感觉背部疼痛：

1. 每隔1个小时，在受伤部位冰敷10分钟。
2. 以舒适的姿势躺下来稍作休息。
3. 双腿距离与肩同宽站立，把手放在臀部，慢慢向后仰。3-5次的重复动作为一组，每天练习多组。
4. 时常在平坦的地上散步。
5. 不要长时间保持相同的姿势站着、坐着或躺着，这对背部不好。

看护者应该接受来自专业物理治疗师的训练。物理治疗师可以建议您如何为看护对象提供更好的协助，并减低自己及看护对象受伤的几率。物理治疗师能够纠正您的错误并指出一些可能出现的问题。

物理治疗师可以针对看护对象的身体情况，家中的家具以及房间摆设提供意见，以便最好地照顾看护对象。

小贴士

在看护者训练津贴（CTG）计划下，看护者每年可得到\$200的津贴参与CTG指定的培训课程，以便更好的照顾家人。此计划是由护联中心（AIC）负责实施。欲知更多详情。可浏览新加坡乐银网
www.silverpages.sg/ctg

移动病患时

当您需要移动病患上下床时，切记以下几个要点：

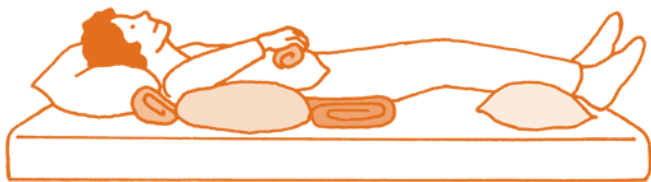
1. 移动病患之前先做好规划，清楚了解你能做什么不能做什么。
2. 让看护对象尽可能的多靠自己的力量。
3. 不要让看护对象把胳膊放在你的颈项上或抓你。
4. 利用移动腰带来支撑并平衡看护对象的重量。
5. 尽可能地缩短移动地点之间的距离（如：轮椅与床之间尽量靠近）
6. 检查轮椅的位置，锁好轮子，确保扶手和脚踏板不会阻碍您。
7. 让看护对象看着将移向的地方。
8. 如果看护对象有能力，让他把手放在床上或椅子上协助支撑自己的身体。如果看护对象为中风患者或感到害怕，可把双手放在胸前。
9. 让看护对象推而不是拉床旁的护栏、椅子或是你。
10. 根据看护对象的情况以及速度作出移动，留意他是否感到不适。
11. 不要突然做出急促而猛烈的动作。
12. 不要拉看护对象的双手或肩膀。
13. 把看护对象的姿势调整好，这将帮助身体恢复失去的机能，并帮助避免对身体机能造成更大的伤害。
14. 让看护对象穿上防滑鞋。

注意：鼓励病患尽可能地靠自己，不要代替他做所有的事。例如，看护者可鼓励病患靠自己的力量尝试站立，即使失败了也没有关系。

调整病患在床上的姿势

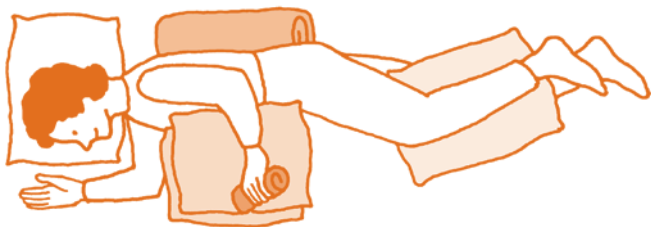
第一步

- 在看护对象的头下放一个小枕头。
- 在患病的那条腿的小腿下面，纵向放一个小枕头，让脚后跟在枕头尾部自然垂落，减轻负担。如果看护对象需要盖被子，要确保被子不会对脚趾造成负担。



第二步

- 把浴巾折起来，放在患病侧的手臂之下。
- 在患病侧的手臂和手肘下放一个枕头。手臂的位置应高于心脏。



移动病患时

调整看护对象躺向健康侧

1. 在看护对象的头下放一个小枕头。
2. 确保头部与脊椎在同一直线上。
3. 在背部放一个枕头，防止身体向后转。
4. 在前方放个枕头，让手臂和肩膀一样高。
5. 在膝盖、双腿、脚与脚之间纵向放个中型的枕头。看护对象的膝盖可略微弯曲。
6. 调整枕头。

调整看护对象躺向患病侧

1. 姿势调整的过程和上述一样。
2. 频繁调整和转换看护对象的姿势。他可能察觉不到压迫感，疼痛或皮肤不适。

调整看护对象向上躺一点

1. 告知看护对象您将要做什么。
2. 把床头调低至水平面，拿开枕头。不要往上拉看护对象。
3. 如果可以，可把床调高，锁好轮子。
4. 让看护对象膝盖弯曲，把脚放在床褥上，撑起身体往上。
5. 站在床边，把一只手放在看护对象身后，另一只手放在臀下。
6. 膝盖弯曲，背部保持正常弯曲的姿势，不要太僵硬。
7. 数“一二三”，让病患用脚使劲地把自己往上推，并用双手用力地把自己拉向床头的方向。
8. 重新把枕头放在头下。

遵守以下基本准则：

- 不要抓或拉看护对象的手臂或腿。
- 如果不影响看护对象的病况，可把床尾稍高调高，以防止看护对象身体滑落。
- 如果移动看护对象有困难，可先让看护对象起身转移到轮椅上，然后再重新把他移到床上更靠近床头板的位置。



小贴士

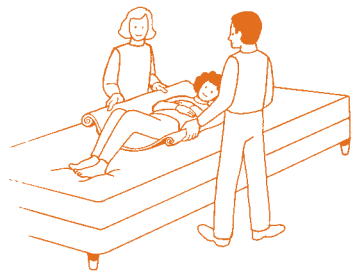
为了防止看护者背部受伤，可让病患抓着扶手协助移动。这将把看护者的背部负担减到最低，也最安全。

移动病患时

两人一起移动不清醒的病患

第一步

- 即使看护对象不清醒，也要告知他您将要做什么。
- 拿开枕头。
- 如果可以，可把床调高，锁好轮子。

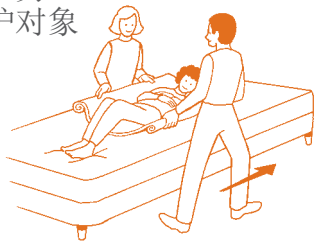


第二步

- 站在床的两侧。
- 站在床边，双腿距离与肩同宽，膝盖弯曲，背部保持正常姿势（身体正常弯曲，不要太僵硬）。
- 把垫单卷至看护对象旁。

第三步

- 手掌朝上，握紧垫单。
- 数“一二三”，把身体的重量从一条腿移至另一条腿上，双手和背部紧绷。两人一起把看护对象往上滑动。
- 重新放回枕头。
- 确保看护对象的姿势舒适。



注意：垫单是折了好几层的垫子，可放在病患身下协助移动病患。他应该放在肩膀至膝盖之间，可帮助预防皮肤不适。

一个人移动不清醒的病患

1. 如果可以，可把床调至舒适的高度，锁好轮子。
2. 拿开枕头。
3. 站在床边，双腿距离与肩同宽，膝盖弯曲，背部保持正常姿势（身体正常弯曲，不要太僵硬）。
4. 把垫单的两端卷至病患身旁。
5. 双臂伸入垫单下，支撑看护对象的肩膀与背部。
6. 数“一二三”，当您把看护对象往上滑动时，把自己身体的重量从一条腿移至另一条腿上。双手和背部紧绷。
7. 把看护对象往床头滑动
8. 重新放回枕头。
9. 确保看护对象的姿势舒适。

移动病患时

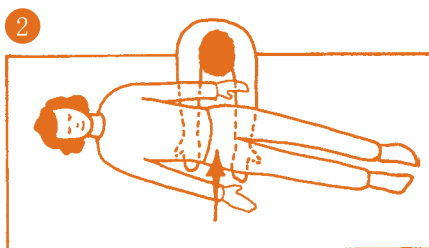
移动病患至床一侧

第一步

- 站在床边，双腿距离与肩同宽，膝盖弯曲，背部保持正常姿势（身体正常弯曲，不要太僵硬）。
- 把手臂伸入病患的肩膀与背部下，膝盖和臀部弯曲，让自己与看护对象位于同样高度。
- 自身的重量放在后脚，把看护对象的肩膀往您的方向移动。

第二步

- 用同样的方式移动臀部与腿部。
- 保持膝盖弯曲，背部维持正常姿势。



移动病患时

滚动方式

1. 如之前所述，把看护对象移到床的一侧。
2. 让看护对象膝盖弯曲。
3. 在另一侧抓住看护对象的臀部与肩部。
4. 移动时，膝盖弯曲，背部保持正常姿势，绷紧手臂肌肉。
5. 调整枕头。

抬高病患的头部与肩部

1. 如果可以，请看护对象把头抬起，并把手肘撑在床上，以支撑身体。
2. 站在床边，双腿距离与肩同宽，膝盖弯曲，背部保持正常姿势（身体正常弯曲，不要太僵硬）。
3. 把手或前臂放在枕头或肩胛下帮助他抬高肩膀。
4. 膝盖弯曲，背部保持正常姿势，绷紧手臂肌肉。
5. 调整枕头。

帮助看护对象坐起来

年长者与残疾人士一般都在翻身或上下床时面临困难。

以下要点可能对您有帮助：

1. 告知看护对象您将要做什么。
2. 让他膝盖弯曲。
3. 帮他翻身，让他面向您。
4. 把一只手臂放到他的肩胛下。
5. 另一只手臂放在膝盖下。
6. 双腿距离与肩同宽，确保身体的重心靠近床以及看护对象。
7. 背部保持正常姿势。
8. 数“一二三”，把自身重量往后脚移。
9. 把看护对象的脚移到床下，抬起他的肩膀达到坐立的姿势。
10. 在看护对象坐稳之前，站在他面前保护他。

帮助看护对象上下床

年长者与残疾人士一般都在翻身或上下床时面临困难。

以下要点可能对您有帮助：

1. 如果看护对象在翻身或上下床时面临困难，可与医生商谈。药物或许需要做出调整。
2. 可在床上铺上缎子被单或缎子材质的布料，让看护对象更容易翻身。
3. 厚重的被子将让看护对象翻身时更加困难。
4. 使用夜灯，确保从卧房到卫生间的路上是明亮的。
5. 确保卧房的地上没有任何会绊倒看护对象的障碍物。不要把鞋子、书本或杂志等物品放在地上。

下床时

以下几个步骤能帮助看护对象下床：

1. 膝盖弯曲，把脚掌平放在床上。
2. 转向一侧，手臂用力支撑使自己翻身。
3. 让脚先下床。
4. 用双臂推自己的身体并坐起。如果床边有扶手或有椅子固定在床边，可加以利用。

上床时

以下几个步骤能帮助看护对象上床：

1. 坐在床边。
2. 先把一条腿放上床，再放另一条腿。
3. 躺下来，枕上枕头。
4. 移动双腿到床中间。一次移动一条腿。

帮助看护对象上床

1. 让看护对象像是要坐在椅子上一样，往床边移动。他应该在腿的背面感觉到床垫。
2. 慢慢低下身子并坐在床边，利用手臂协助移动。
3. 让看护对象向前臂的方向倾斜，身体慢慢侧躺下来。
4. 躺下来的同时，腿就会抬起来（像是跷跷板）。
5. 不要让看护对象先把膝盖放到床上。他不应该“爬”上床。

帮助看护对象下床

1. 让看护对象膝盖弯曲，把脚掌平放在床上。
2. 膝盖往一旁倾斜，借此翻身侧躺在床边。让看护对象转头看着翻动的方向。
3. 帮他把脚放到床下，并利用他的双臂，让他坐起来。
4. 在床边固定直背椅或安装扶手可帮助看护对象更容易地翻身。

转移

帮助看护对象上下床的转移工作是看护者需要做的重要工作。以下的步骤可帮助您轻易地完成这项任务。使用相同的步骤进行每一个转移动作可帮助您养成一套习惯的固定程序。

帮助看护对象站立：

您应该仅在看护对象需要帮助时提供协助，但需要谨防他跌倒。

1. 让看护对象坐在床边或椅子边缘。若他感到头晕可休息一会儿。
2. 让看护对象把双手放在床上或椅子的扶手上，用力推。
3. 把您的膝盖放在他的膝盖之间。
4. 面向他，如果需要可用您一边或两边的膝盖支撑他患病侧的膝盖。
5. 用双手抱住他的腰或使用转移腰带。
6. 背部保持正常姿势。
7. 数“一二三”，让对方站起来并把他拉向您。若有需要可用您的膝盖支撑他的膝盖。
8. 站立后，让看护对象保持膝盖笔直、不弯曲。
9. 支撑并帮助他保持平衡。

注意：如果在转移病患时发现您无法支撑对方，不要试着勉强自己支撑对方，应该轻轻把他放到地上。

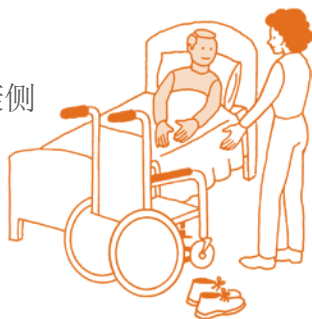
帮助看护对象坐立

1. 把上述帮助看护对象站立的步骤倒过来。
2. 让看护对象用腿的背面感觉到椅子或床。
3. 把双手放到床上或椅子的扶手上，慢慢坐下来。

利用转移腰带从床上移至轮椅

第一步

- 把轮椅摆在床边的45度，让看护对象用健康侧转移。
- 锁好轮椅以及床架的轮子。
- 告知看护对象您将要做什么。



第二步

- 如果看护对象较虚弱无力，在躺着时先穿上鞋子。
- 让他把脚放下床，形成坐立的姿势。



第三步

- 若看护对象感到头晕可休息一会儿。
- 如果对方需要较多的支撑与扶持，请使用转移腰带。



转移

第四步

- 帮助他站立。



第五步

- 让看护对象抓住轮椅的扶手，慢慢轴转您的身体。转得太快或许会吓到对方或让您的膝盖失去平衡。这可能导致你与对方一起跌倒。
- 依据他的需要，用手以及膝盖支撑他。
- 调整他在轮椅上的姿势。



从轮椅转移至床上

1. 把上述利用转移腰带从床上移至轮椅的步骤倒过来。
2. 把轮椅固定在床边的45度，让看护对象利用健康侧移动。锁好轮子。
3. 调整自身的姿势，利用人体动力学的原理提供更好的支撑。
4. 让看护对象站立并往床上移动，随后转动身体。
5. 依据他的需要提供协助与支撑。
6. 用枕头调整他在床上的姿势。

不利用转移腰带从床上移至轮椅

第一步

- 把轮椅固定在床边的45度，让看护对象利用健康侧移动。
- 锁好轮椅以及床架的轮子或使用止轮器。
- 告知看护对象您将要做什么。
- 根据图片a、b、c和d的示范，让看护对象把脚放下床，形成坐立的姿势。
- 若感到头晕可让他休息一会儿。
- 帮他穿上鞋子。



转移

第二步

- 用双臂从前面抱住看护对象，在他背后握紧双手。
- 用双腿支撑看护对象离轮椅较远的腿。



第三步

- 往后移，移动腿部，搬动对方。
- 向轮椅转动你的身体。



第四步

- 膝盖弯曲，让看护对象将身体倾向您的方向。
- 慢慢把他放到轮椅上。
- 调整姿势让他坐得舒适。



注意：当看护对象变得更有力量时，您可以提供较少的协助。但是依旧需要用上述的方式支撑他的患病侧。

利用转移板从轮椅移至床上

1. 尽量让床与轮椅在相同高度。
2. 把轮椅固定在床边的45度，让看护对象利用健康侧移动。
3. 锁好轮椅以及床架的轮子或使用止轮器。
4. 告知看护对象您将要做什么。
5. 把靠近床边的扶手收起来。
6. 把他的脚从脚踏板上移走，收起脚踏板。
7. 让看护对象抬起臀部，把转移板放在臀下，板的另一端则在床上。



重要提示：确保转移板没有压住看护对象的手指。

8. 让看护对象把手放在板上，靠近自己身边。
9. 让他稍微往前倾，手肘打直，把身体往前推，慢慢地把身体移至床边。
10. 在床上时，让看护对象身体往前倾。此时您可从他的臀下抽出转移板。
11. 调整姿势让他舒适地躺在床上。

转移

从轮椅转移至车中

第一步

- 尽可能地把车门开大一些。
- 把轮椅推到车座旁，越靠近车座越好。
- 锁好轮椅的轮子。
- 把脚踏板收起来。

第二步

- 让自己面向看护对象。
- 告知看护对象您将要做什么。
- 臀部与膝盖弯曲，确保您和对方在一样的高度。
- 把膝盖与臀部打直的同时，握紧他腰上的转移腰带。
- 如果他腿部无力，可用您的膝盖支撑他的膝盖。



第三步

- 当他站着的时候，把他的身体向车子转过去，让他慢慢坐下。确保他的头部不会撞到车门。



第四步

- 把手放在他的膝盖下，移动他的腿到车上。
- 让他面朝前方。
- 帮他系好安全带。
- 小心地关上车门。



其他资讯



新加坡乐银页

www.silverpages.sg

为年长者和看护者提供相关资讯和资源的一站式网站。



Carers SG

www.facebook.com/CarersSg

让看护者能相互分享资讯和经验的网络社区。



Mobile E-care Locator

www.silverpages.sg/MEL

方便搜寻有关本地护理与社区关怀服务的位置、到达方式和资讯的手机APP软件。



为新手提供基本看护资讯以及知识的实用指南。



帮助看护者维持身心健康的实用资讯和贴士。



有关应付看护对象的日常起居活动的实用资讯和贴士。



NEXTSTEP

www.silverpages.sg/NEXTSTEP

此季刊为读者提供中长期护理的相关资讯，如护理服务、看护者贴士和产品指南等。



护联资讯站AICare Link @ Maxwell

7 Maxwell Road #04-01 MND Complex
Annexe B Singapore 069111
(Above Amoy Street Food Centre)

时间:

星期一至星期五: 8.30am to 5.30pm
周末及公共假期休息

我们资讯中心的护理顾问能给予看护者与年长者相关建议，以在适当环境享有合适的护理照料，协助年长者老有所养、养有所依。

欲知其他护联资讯站(AICare Link)地点，请浏览 www.silverpages.sg/AICareLink。

SINGAPORE SILVER LINE 1800-650-6060

新加坡乐银热线

1800-650-6060

为乐龄人士提供有关看护资讯和援助的一站式免付费热线。

星期一至星期五: 8.30am - 8.30pm
星期六: 8.30am - 4.00pm
星期日及公共假期休息

电邮: enquiries@aic.sgperating



Your one-stop resource on eldercare and caregiving

为您提供有关乐龄保健与看护的综合资讯和协助

此指南由以下机构
为您呈现：



www.silverpages.sg