

## 半身偏癱病人穿衣服的方法

~掌握技巧中風穿衣不求人~

撰文:徐宛伶 職能治療師

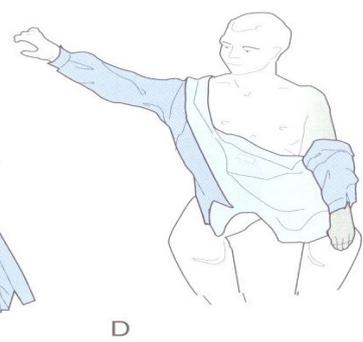
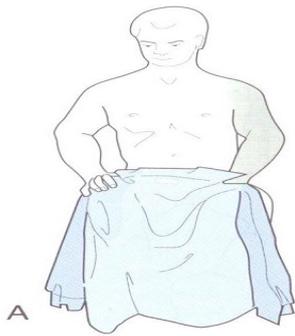
修改日期:2023/02/22

### 一、穿脫衣服之秘訣

1. 原則上都在坐姿下進行穿衣活動，病人也需有良好的坐姿平衡能力方能自我完成。
2. 衣服選擇：吸汗且透氣材質為宜。最好是不會黏在皮膚上、摩擦力小的材質，避免皮膚受傷。
3. 盡量穿著前扣式衣服，衣服比合身大一號為佳。如有釦子數量要少、且大顆，拆扣較容易，也可替換成魔鬼氈。
4. 先穿壞手，先脫好手。

### 二、過頭式穿衣方法

- A. 好手抓住衣領，把衣服放在膝蓋上，衣服內面朝外  
B. 捲妥壞手相對應之袖子，或直接以壞手對準袖口  
C. 以好手帶壞手伸入袖內，並拉至手肘上  
D. 再穿入好手



- E. 好手抓好衣領

- F. 好手將衣領穿過頭

- G. 再拉好衣服整理好



佛教慈濟醫療財團法人

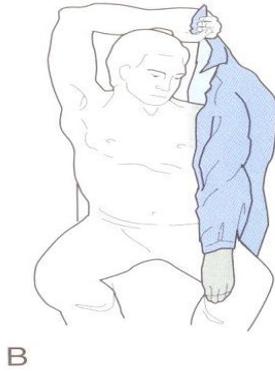
台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

E6R0022526-F2

## 三、過肩式穿衣方法

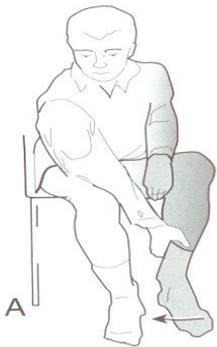
- A. 將衣服放在適當位置，以好手將對應的袖子穿入壞手  
B. 用好手儘量拉高衣服過肩  
C. 再將好手伸入袖內，之後再整理好衣服並扣好扣子



※ 脫衣服的方法為穿衣服步驟的相反順序。

## 四、穿褲子的方法

- A. 坐穩，膝蓋彎曲並將兩腳靠近至中線處  
B. 用好手將壞腳置於好腳的膝上，成二郎腿姿勢  
C. 用好手將褲管套入壞腳上



- D. 用好手將壞腳放下，將好腳穿入另一褲管，用手將褲子往上拉高超過膝蓋  
E. 將壞手插入同側口袋，以免站起時壞手垂釣  
F. 靠著床邊站起，將褲子往上提，再拉上拉鏈或扣好扣子



※ 無法穩定站立者可躺下用好腳撐起臀部，左右交互將褲頭拉起。

※ 脫褲子的方法同脫衣服。



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,  
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

E6R0022526-F2