

坐姿訓練

練習坐在床緣，逐漸增加自行維持坐姿秒數。



※小提醒：

- 可用棉被或枕頭給予背部支撐，根據患者狀況逐漸減少協助量。
- 注意身體有無歪斜，脊髓損傷常使用駝背、骨盆後傾來代償失去功能肌肉，使坐姿穩定。

伸手取物訓練

請患者伸手摸前/左/右方向的物品，照顧者可用自己的手當目標物。

※小提醒：

需有良好坐姿才能進行。

自我評量(是非題)

- () 1. 軀幹控制的穩定性可幫助日常生活獨立功能(如：吃飯)。
- () 2. 在受傷初期時，可以練習坐姿的伸手取物。
- () 3. 軀幹控制好壞不會受到注意力的影響。

參考資料：

Gabison, S., Verrier, M. C., Nadeau, S., Gagnon, D. H., Roy, A., & Flett, H. M. (2014). Trunk strength and function using the multidirectional reach distance in individuals with non-traumatic spinal cord injury. The journal of spinal cord medicine, 37(5), 537-547.

中華民國脊髓損傷聯合會(2016)。何謂脊髓損傷【內文】。取自http://www.fsci.org.tw/ap/news_view.aspx?bid=21&sn=7f942b84-b433-41c8-b3dd-d56fda195071

制定日期：2019年6月
修訂日期：2023年7月(第三版)
編碼：7220-單張-中文-108-03

題號	1	2	3
解答	O	X	X

請寫下您的問題：

復健醫學科衛教系列

脊髓損傷的 軀幹控制



復健部職能治療製作

諮詢專線：(04)7238595轉7424

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教天地



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、什麼是脊髓損傷？

脊髓不穩定、脫位導致神經功能的損傷，因而使動作、感覺功能的缺失。



原因可能為病因性（如：腫瘤壓迫、脊髓炎）、外傷性（如：車禍、高處掉落）。

二、軀幹控制的重要性

坐姿對於脊髓損傷的個案相當重要。軀幹的穩定讓我們在坐姿下不會左右傾倒，能夠進行手部操作或伸手取物。



對照顧者而言，脊髓損傷的個案若能維持坐姿，可自行完成許多日常生活活動，減輕照顧者的負擔喔！

直立軀幹與什麼息息相關呢？



飲食



穿衣



轉位

三、哪些因素會影響軀幹控制的穩定性？

1. 受傷節數：通常傷到腰椎(含)以下神經節的患者能自行維持穩定的坐姿。傷到胸椎患者可用手撐維持自己的平衡。
2. 上下肢力量：若上肢/大腿力量足夠，可協助坐姿穩定。
3. 注意力：注意力不佳時，無法注意到自己軀幹是否傾斜。

四、在家裡可以怎麼做？

躺床時

1. 躺床時，訓練翻身並挺直背部，強化背部肌肉。



2. 若手或腳動作未受損，可訓練手腳的肌耐力，協助軀幹穩定。

