

巴金森氏症功能訓練衛教單

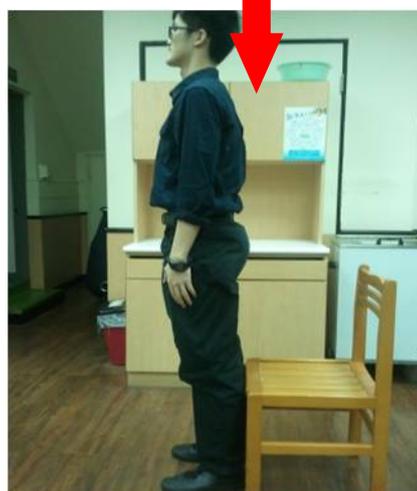
起坐篇

撰寫者：傅宥霖、陸哲駒

動作內容、順序

坐→站（情境：從椅子、馬桶站起）

1. 雙手擺在椅子扶手上
2. 移動雙腳靠近椅腳
（前側）
3. 將臀部前移，靠近椅子邊緣
4. 身體前彎，盡量使眼睛可以看見腳尖，肩膀超過膝蓋。
5. 手扶著椅子扶手或自己的大腿，利用下肢伸直收縮的力量慢慢站起，然後身體挺直。



(如果起始動作困難，建議身體擺動數次，數到3，利用慣性站立起來)

站→坐 (情境：走路狀態轉換至坐下)

1. 以穩定步伐靠近椅子
2. 在椅子前方做個「**較大的迴轉**」，想像繞著某個物體行走，轉身背對椅子
3. 將**小腿／膝蓋靠近椅子**
4. 站立彎腰，身體往膝蓋方向前彎，重心落在足部
5. 手扶椅子或桌子
6. 控制坐下能力，能完全坐到椅子後方



坐床邊→坐輪椅（椅子）

1. 從床上起身站立後，
心中默想要將腳（靠近輪椅的腳）抬高，
靠近輪椅旁再放下
2. 將另外一隻腳抬高，
靠近輪椅旁再放下
3. 使雙腳抬高後退，靠近椅子
4. 雙手扶輪椅扶手，站立彎腰，身體往膝蓋方向前彎，重心落在足部
5. 控制坐下能力，能完全坐到椅子後方而坐好

訣竅：



1. 心中默想時，也可以喊出來「預備，1、2、3，腳抬高」
2. 床到輪椅的地上，可以貼一個「弧線軌跡」，如白色箭頭所示



如果動作執行上有困難，請洽您的物理治療師

臺大醫院 物理治療中心 關心您