

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人: 李怡徵

會議名稱	「怎麼坐才正確」輪椅坐姿擺位評估研習會	主辦單位	中華民國腦性麻痺協會
日期	101 年 12 月 16 日	地點	台南輪椅之家

壹:研習目的:

一、輪椅屬行動輔具之一種，設計的最初目的是提供失能者短暫的移行使用，但多數失能者早已將輪椅當作是他們的雙腳，除了睡覺外，大部分的活動皆是在輪椅上進行，輪椅可以載送他們到任何想去的地方，於是輪椅的坐姿擺位正確與否更形重要。

二、學校特教老師為輪椅使用者長時間且密切接觸者，本會辦理此課程，擬提升全國特教老師正確輪椅擺位坐姿概念，具備坐姿擺位基本判別能力，一旦發現學生坐姿擺位不正，便能及時提醒家長或主要照顧者，避免其長期肢體歪斜，壓迫內臟，導致身體不適，亦能減少社會醫療成本。

貳:研習議題及內容:

一、早期介入之世界潮流

1. 發展遲緩療育轉至發展遲緩預防
2. 腦麻兒童常見的肢障與後遺症
3. 腦性麻痺兒常見的神經肌肉問題

二、臨床上表現的症狀、後遺症

1. 四肢的肌肉張力高----考慮使用藥物和/或注射來幫忙抑制肌肉張力
2. 軀幹的張力低----張力低→軀幹不穩定
3. 不對稱性頸部反射及缺少翻正反應

三、腦性麻痺兒常見的骨科的問題

1. 骨盆的活動力降低和變形
2. 骨盆-PELVIS (骨盆傾斜-Pelvic Tilt、骨盆後傾-Posterior Pelvic Tilt)
3. 長期骨盆前傾造成的後遺症、骨盆斜傾 Pelvic Obliquity、骨盆旋轉
4. 髖關節的活動力降低和變形、單側或雙側髖關節半脫位或脫位
5. 髖關節外展，外旋（青蛙腿）。髖關節內收，內旋（X型腿）

6. 風吹姿勢、髖關節屈曲差異、長短腿、膝關節過度伸直、股四頭肌太緊

四、脊椎變形、脊椎的發育：軀幹不穩定 Trunk Instability、脊柱側彎、脊柱後彎/肩部前突、上半身後傾加上肩部後縮、頸部過度屈曲、頭部過屈曲

五、腦性麻痺兒常見的坐姿擺位問題——維持坐姿的基本要求

A 為什麼坐不住

1. 使用帆布座墊/背靠的缺點——用硬式椅墊來提高坐姿穩定性
2. 如果座深太深及臨床上檢測座深的方法、座墊的椅套太滑、背靠太低
3. 骨盆定位帶的樣式和固定角度：骨盆定位帶 45° 60° 90°
4. 髖關節屈曲的角度≠座椅/背靠角度、擺位輔具的要求
5. 座椅/腳間的角度大於 90° 檢查腳踏板的角度

B. 為什麼坐不正：坐姿擺位的考量和準則

1. 無法維持良好的骨盆曲線
2. 座墊無法提供穩定的坐姿基礎
3. 無法有效的將骨盆固定在座椅/背靠連接點上——如何維持良好的骨盆曲線
4. 軀幹側支撐、前支撐：正確使用、臨床上常犯的錯誤、檢查側支撐

C. 為什麼坐不久？

1. 用量身訂製的座椅來處理張力問題、維持坐姿的耐力降低
2. 改變輪椅基座與地面的角度、空中傾倒型 (Tilt-In-Space)、座墊的重要性

D. 為什麼坐享其成？——座椅系統是為了增進而不是削弱個案目前的功能

1. 座墊太高、太寬、背靠太高、軀幹側支撐太厚、輪椅型式不合適

六、坐姿擺位之重要性和基本要求

1. 保持皮膚的完整性，避免褥瘡褥瘡形成的原因、預防褥瘡的方法
2. 增加承重面積——加硬板、壓力映射，人體工學曲面適型、重力對人體的影響
3. 促進呼吸的功能、促進吞嚥的功能與安全性
4. 增加坐姿的安全性與耐性、選擇合適的背靠系統來維持軀幹的平衡、增加視野進而增進人與人的交流與互動、背靠
5. 促進功能——使用上肢支持面、避免肌肉骨骼系統的變形
6. 選擇座椅系統時應考慮的事項

七、坐姿擺位運用原則：輔具在早療的運用及注意要點

1. 將輔具當作是治療的延伸、功能性座椅的目的、維持坐姿的基本要求
2. 以治療為目的的六大原則：藉由穩定近端肢體來增進遠端的功能、維持良好的骨盆曲線、. 穩定骨盆促進其他部位最佳的姿勢曲線、抑制異常動作以正常的動作和改善個案的功能、用最小的支撐來達到既定的目標、提供舒適

3. 功能性坐姿的原則應用：決定三個關鍵角度的關節活動力、座椅/背靠角度、將座椅系統正確的放置在輪椅上、髖關節的活動力量測、座椅/脛間角度、脛間/腳踝角度：腳部支持的裝置方式
4. 決定最佳的空間定位的臨床考量：空中傾倒型（Tilt-In-Space）、可斜躺型（Recline）
5. 照顧者的訓練、坐姿擺位輔具認識/個案示範

參：感想：

這次的研習認識了許多正確的坐姿、輪椅的擺位，而腦麻兒因為軀幹的支撐力較為不足，無法維持頭頸、關節的關係，無法控制直立姿勢，所以會需要支架的協助。在骨頭方面也會有變形的狀況，然骨盆是坐姿的基礎點，帶動四肢的維持平衡，髖關節的活動力下降，肌肉緊繃影響呼吸功能，脊椎的發育不完全，上身與頭頸的回縮等，都是讓孩子無法坐久、坐不住的眾多因素。

有些腦麻生的狀況需要使用定位帶維持姿勢，或是用背靠幫助頭及上肢發揮功能，還有側支撐的協助，另外在坐姿擺位考量骨盆的平衡、直接的視線、肩膀的水平，並且要避免皮膚的受傷，最後就是選擇恰當適宜的輪椅，作為使用者的移動工具、照顧者的協助工具。

講者邀請會場中的個案示範坐姿、進行評估功能，在早療方面絕不能忽視，由專業人員建議與指導正確的使用方法，隨著兒童的成長改變調整輔具的尺寸，並且持續療育腦麻兒，同時顧及身心、自我形象的發展。還有身為照顧者的訓練，因為在進行不同活動，如進食、吞嚥、轉位、學習、休息等事務，對於擺位的要求皆有差異。

教學組長：

教務主任：

校長：