

Department of
PHYSIOTHERAPY

Functional Activities



CONTENTS

Rolling In Bed	1
在床上翻身	1
Pusingkan Badan Semasa Di Atas Katil	1
Side-Lying To Sitting	2
从侧躺坐起	2
Bangun Duduk Dari Baring Ke Tepi	2
Scotting Forward In Sitting	3
向前移动病人的臀部	3
Gerakkan Ke Depan Semasa Duduk	3
Scotting Backward In Sitting	4
往后移动病人的臀部	4
Gerakkan Ke Belakang Semasa Duduk	4
Bed To Chair	
从床移至椅子上	
Dari Katil Ke Kerusi	
I. Stand-Pivot Transfer Technique	5
站立方式	5
Teknik Peralihan Cara “Berdiri”	5
II. Pivot Transfer Technique	7
转移方式	7
Teknik Peralihan Cara “Pivot”	7
III. Bobath Transfer Technique	9
手位置：双手放在病人的臀部	9
Teknik Peralihan Cara “Bobath”	9
Standing Up From Seated Position	10
站立	10
Dari Duduk Ke Berdiri	10

CONTENTS

Sitting Down	11
坐下来	11
Dari Berdiri Ke Duduk	11
Walking	12
走路	12
Berjalan	12
Kerb Crossing	13
越过台阶	13
Langkag Sekatan	13
Going Up Stairs	15
上楼梯	15
Naik Tangga	15
Going Down Stairs	16
下楼梯	16
Turun Tangga	16

GENERAL INSTRUCTIONS / 运动须知 / ARAHAN AM

If the person is able to perform the following tasks, supervision and verbal instructions should be given to encourage the activity.

- 如果病人能独立完成以下活动，你只需督促或用言语鼓励他。
- 如果病人不能独立完成以下活动，请遵照以下的指示帮助他。
- Apabila pesakit dapat melakukan tugas-tugas berikut, pengarah dan perhatian harus diberi untuk menggalak pesakit membuat tugas-tugas tersebut.
- Jika pesakit mengalami masalah semasa melaksanakan tugas-tugas berikut, bantuan harus diberikan seperti gambarajah-gambarajah di bawah.

ROLLING IN BED

在床上翻身

PUSINGKAN BADAN SEMASA DI ATAS KATIL



1. Stand with your legs apart, knees bent as appropriate. Keep your back straight.
2. Bend the patient's knee that is further from you, and place the arm further from you across the patient's body.
3. Put your hands on the patient's shoulder and hip that is further from you.
4. Roll the patient towards you.



- (一) 您的双脚分开站立，膝盖适当地弯曲并保持背部挺直。
- (二) 把病人离您较远的手放在他的身上，也让他的膝盖弯曲。
- (三) 将您的手放在病人那一侧的肩膀和臀部上，然后把他转向您。



- 1) Berdiri dan jarakkan kaki, bengkokkan lutut sedikit. Pastikan belakang anda tegak.
- 2) Letakkan tangan pesakit di atas badan, kemudian bengkokkan kakinya.
- 3) Letakkan tangan anda pada bahu dan pinggul pesakit yang lebih jauh dari anda.
- 4) Pusingkan pesakit menghadap anda.

SIDE-LYING TO SITTING

从侧躺坐起

BANGUN DUDUK DARI BARING KE TEPI



1. Stand with legs apart, knees bent as appropriate. Keep your back straight.
2. Lower the patient's legs over the edge of bed.
3. Put one hand under the patient's shoulder with their neck resting on your forearm, and another hand on their hip.
4. Apply firm pressure onto the hip while lifting patient to a sitting position.
5. As you do so, move your body weight in the same direction of the movement.



- (一) 您的双脚分开站立，膝盖适当地弯曲并保持背部挺直。
- (二) 您一只手放在病人的肩膀上，确保他的脖子在您的前臂上，然后另一只手放在他的髋部上，将他扶起至坐立。
- (三) 当您把病人扶起时，确保您沿着相同的方向移动您的体重。



- 1) Berdiri dan jarakkan kaki, bengkokkan lutut sedikit. Pastikan belakang anda tegak.
- 2) Turunkan kedua-dua kaki pesakit ke sisi katil.
- 3) Letakkan satu tangan di belakang bahu pesakit supaya lehernya terletak di lengan bawah anda, dan sebelah tangan di pinggul.
- 4) Letakkan sedikit tekanan di pinggul semasa mendudukkan pesakit.
- 5) Semasa pergerakan, alihkan berat badan anda ke arah yang sama.

SCOOTING FORWARD IN SITTING

向前移动病人的臀部

GERAKKAN KE HADAPAN SEMASA DUDUK



1. Place one hand onto the patient's shoulder and the other hand on the patient's buttock on the opposite side.
2. Lean the patient towards the side supported at the shoulder until the opposite buttock is off the seat.
3. Shift the patient's buttock forward.
4. Switch sides to shift the patient's other buttock forward until both feet are on the floor.



- (一) 您的一只手放在病人的肩膀上，然后另一只手放在他的另一侧的臀部上。
- (二) 将病人向侧边倾斜直至另一侧的臀部离开座面，然后把他那侧的臀部向前移动。
- (三) 请您交换双手的位置和重复以上的动作，直到病人的双脚平放在地板上。



- 1) Letakkan satu tangan di bahu pesakit dan satu tangan di punggung yang sebelah.
- 2) Sandarkan pesakit ke arah bahu yang disokong sehingga punggung yang sebelah terangkat dari tempat duduk.
- 3) Gerakkan punggung pesakit ke hadapan.
- 4) Tukar posisi tangan untuk alihkan punggung yang sebelah ke hadapan sehingga kedua-dua kaki mencecah lantai.

SCOOTING BACKWARD IN SITTING

往后移动病人的臀部

GERAKKAN KE BELAKANG SEMASA DUDUK



1. Place one hand onto the patient's shoulder, and the other hand under the patient's knee on the opposite side.
2. Lean the patient towards the side supported at the shoulder until the opposite buttock is lifted from the seat.
3. Slightly lift the patient's thigh off the seat and shift their patient's buttock backwards using your body weight.
4. Switch sides to shift the patient's other buttock backward until the patient is seated comfortably on the chair.



- (一) 您的一只手放在病人的肩膀上，然后另一只手放在他另一侧的膝盖后方。
- (二) 将病人向侧边倾斜直至另一侧的臀部离开座面。
- (三) 再把病人同侧的大腿从座椅上稍微抬起，然后使用您的体重把他的臀部往后移动。
- (四) 请您交换双手的位置和重复以上的动作，直到病人舒适地坐在座椅上。



- 1) Letakkan satu tangan di bahu pesakit dan satu tangan di bawah lutut yang sebelah.
- 2) Sandarkan pesakit ke arah bahu yang disokong sehingga punggung yang sebelah terangkat dari tempat duduk.
- 3) Angkatkan peha pesakit sedikit dan tolak pesakit ke belakang dengan menggunakan berat badan anda.
- 4) Tukar posisi tangan untuk alihkan punggung yang sebelah ke belakang sehingga pesakit duduk dengan selesa.

BED TO CHAIR (STAND-PIVOT TRANSFER TECHNIQUE)

从床移至椅子上（站立方式）

DARI KATIL KE KERUSI (TEKNIK PERALIHAN CARA "BERDIRI")

*Position chair on patient's stronger side

*把椅子放在病人较有力的一边

*Letakkan kerusi di sebelah bahagian pesakit yang lebih kuat



OR



1. Keep your back straight by bending your knees.
2. Block the affected knee if the patient's leg is unsteady.
3. Place one hand under the patient's arm and hold onto their shoulder blade; place the other hand under the patient's buttock on the opposite side.

OR

- Place your arms under the patient's arms and apply firm pressure on both sides of patient's rib cage using both forearms. Clasp both your hands behind the patient's back.
4. Get the patient to hold onto an armrest if possible.
 5. Straighten your knees to assist the patient to stand.
 6. Steady the patient in standing position.
 7. Guide the patient to take small steps towards the chair.
 8. Once the patient's legs are against the chair, lower the patient down to sit.
 9. Assist the patient to scoot backwards into the chair as needed.

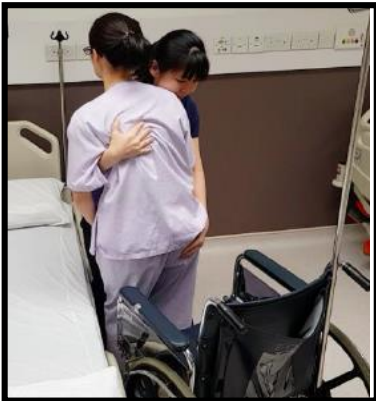
- (一) 您的膝盖适当地弯曲并保持背部挺直
(二) 如果病人需要稳固，请固定他的膝盖
(三) 您一只手放在病人的手臂下并握住他的肩胛，然后另一只手放在他的臀部下。

或者

您的双臂从前面抱住病人，在他背后握紧您的双手。



- (四) 如果可以，请病人握住座椅的扶手。
- (五) 协助病人站立并保持平稳，然后朝向椅子迈出小步。
- (六) 一旦病人的双脚靠着座椅，可以协助他坐下来。



1. Pastikan bahagian belakang anda tegak dan bengkokkan lutut sedikit.
2. Kepitkan lutut pesakit jika perlu.
3. Letakkan satu tangan di bawah lengan pesakit dan pegang pada bahagian bahu, sebelah tangan di bawah punggung pesakit.

ATAU

Letakkan kedua-dua tangan anda di bawah lengan pesakit, kepitkan kedua-dua bahagian tulang rusuk, dan gengam kedua-dua tangan anda di belakang pesakit.

4. Arahkan pesakit supaya pegang kerusi jika boleh.
5. Bantu pesakit untuk berdiri dengan meluruskan lutut anda.
6. Stabilkan pesakit semasa berdiri.
7. Arahkan pesakit untuk mengambil langkah-langkah kecil ke arah kerusi.
8. Apabila bahagian belakang kaki pesakit bersentuhan dengan kerusi, dudukkan pesakit ke atas kerusi.
9. Alihkan pesakit ke belakang jika perlu.



BED TO CHAIR (PIVOT TRANSFER TECHNIQUE)

从床移至椅子上（转移方式）

DARI KATIL KE KERUSI (TEKNIK PERALIHAN CARA "PIVOT")

*Position chair on patient's stronger side

*把椅子放在病人较有力的一边

*Letakkan kerusi di sebelah bahagian pesakit yang lebih kuat



OR



1. Keep your back straight by bending your knees.
2. Support the affected knee with your knee if the patient's leg is unsteady.
3. Place one hand under the patient's arm and hold onto their shoulder blade; place the other hand under the patient's buttock on the opposite side.

OR

Place your arms under the patient's arms and apply firm pressure on both sides of patient's rib cage using both forearms. Clasp both your hands behind the patient's back.

4. Get the patient to hold onto an armrest if possible.
5. Lean the patient forward and slowly pivot them towards the chair.
6. Lower the patient down onto the chair.
7. Assist the patient to scoot backwards into the chair as needed.

- (一) 您的膝盖适当地弯曲并保持背部挺直
- (二) 如果病人需要稳固，请固定他的膝盖
- (三) 您一只手放在病人的手臂下并握住他的肩胛，然后另一只手放在他的臀部下。

或者

您的双臂从前面抱住病人，在他背后握紧您的双手。

- (四) 如果可以，请病人握住座椅的扶手。
- (五) 把病人向前倾，然后慢慢地让他坐下并将他移至座椅后方。



- 1) Pastikan bahagian belakang anda tegak dan bengkokkan lutut sedikit.
- 2) Kepitkan lutut pesakit jika perlu.
- 3) Letakkan satu tangan di bawah lengan pesakit dan pegang pada bahagian bahu, sebelah tangan di bawah punggung pesakit.

ATAU

Letakkan kedua-dua tangan anda di bawah lengan pesakit, kepitkan kedua-dua bahagian tulang rusuk, dan genggam kedua-dua tangan anda di belakang pesakit.

- 4) Arahkan pesakit supaya pegang kerusi jika boleh.
- 5) Sandarkan pesakit ke hadapan dan pusingkan pesakit ke arah kerusi.
- 6) Dudukkan pesakit ke atas kerusi.
- 7) Alihkan pesakit ke belakang jika perlu.



BED TO CHAIR (BOBATH TRANSFER TECHNIQUE)

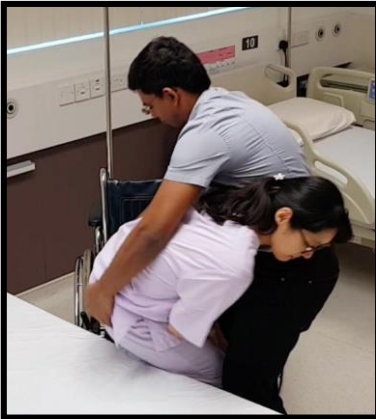
从床移至椅子上（手位置：双手放在病人的臀部）

DARI KATIL KE KERUSI (TEKNIK PERALIHAN CARA "BOBATH")

*Position chair on patient's stronger side

*把椅子放在病人较有力的一边

*Letakkan kerusi di sebelah bahagian pesakit yang lebih kuat



1. Keep your back straight by bending your knees.
2. Lean the patient forward, facing away from chair.
3. Place your arms over the patient's shoulders.
4. Hold onto the patient's buttocks with both hands.
5. Lean the patient forward and slowly pivot them towards the chair.
6. Lower the patient down onto the chair.
7. Assist the patient to scoot backwards into the chair as needed.

(一) 您的膝盖适当地弯曲并保持背部挺直
(二) 将病人向前倾，确保他的背部朝着椅子。

(三) 您的双手放在病人的肩膀上，并握住他的臀部。

(四) 把病人向前倾，然后慢慢地让他坐下并将他移至座椅后方。

- 1) Pastikan bahagian belakang anda tegak dan bengkokkan lutut sedikit.
- 2) Condongkan pesakit ke hadapan dan ke arah yang lebih jauh dari kerusi.
- 3) Letakkan lengan anda di atas bahu pesakit.
- 4) Pegang punggung pesakit dengan kedua-dua tangan.
- 5) Sandarkan pesakit ke hadapan dan pusingkan pesakit ke arah kerusi.
- 6) Dudukkan pesakit ke atas kerusi.
- 7) Alihkan pesakit ke belakang jika perlu.

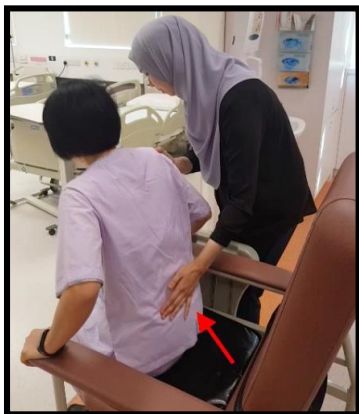
STANDING UP FROM SEATED POSITION

站立

DARI DUDUK KE BERDIRI



1. Stand on the patient's weaker side.
2. Ensure that the patient's feet are on the floor and positioned behind their knees.
3. Encourage the patient to use the armrest for support to stand if needed.
4. Place one hand in front of the patient's shoulder and the other on patient's central lower back area.
5. On the count of three, give some support to the patient's back and ask them to stand.
6. Steady the patient in standing position.



- (一) 请站在病人较弱的一侧。
- (二) 确保病人的双脚稍微往后移动和平放在地板上。
- (三) 如有需要，病人可以使用座椅的扶手作为支撑。
- (四) 您的一只手放在病人肩膀的前面，然后另一只手放在他的下背部的中心。
- (五) 数到三后协助病人站立并保持平稳。



- 1) Berdiri di sebelah bahagian pesakit yang lemah.
- 2) Pastikan kaki pesakit berada di atas lantai dan terletak di belakang lutut.
- 3) Galakkan pesakit supaya menggunakan tangan untuk bantu berdiri jika perlu.
- 4) Letakkan satu tangan anda di harapan bahu pesakit dan sebelah tangan di bahagian belakang pesakit.
- 5) Dengan kiraan sampai tiga, arahkan pesakit supaya berdiri dan berikan sedikit bantuan dari belakang.
- 6) Stabilkan pesakit semasa berdiri.

SITTING DOWN

坐下来

DARI BERDIRI KE DUDUK



1. Upon approaching the chair, check that the-patient's calves are leaning against the chair.
2. Encourage the patient to hold onto the armrest for support.
3. Slowly lower the patient down onto the chair.
4. Encourage the patient to scoot backwards into chair as needed.

- (一) 坐下前，请确保病人的双脚已经触碰着椅子。
- (二) 如有需要，病人可以使用座椅的扶手作为支撑。
- (三) 然后协助病人慢慢地坐下来。



- 1) Apabila menghampiri kerusi, pastikan bahagian belakang kaki pesakit bersentuhan dengan kerusi.
- 2) Galakkan pesakit untuk memegang kerusi.
- 3) Dudukkan pesakit ke atas kerusi dengan perlahan.
- 4) Arahkan pesakit untuk duduk ke belakang jika perlu.



WALKING
走路
BERJALAN



1. Stand slightly behind the patient and on their weaker side.
2. Place one hand in front of the patient's shoulder.
OR
 Hold onto the patient's hand using a palm-to-palm grip.
3. Place your other hand around the patient's waist and hip/pelvis.
4. Ensure to walk at the same pace as patient.

- (一) 请站在病人较弱的侧后方。
- (二) 您的一只手放在病人肩膀的前面。
或者
 请握住病人的手。
- (三) 您的另一只手环绕着病人的腰部，并握着另一侧的臀部/骨盆上。
- (四) 确保与病人以相同的步伐行走。

- 1) Berdiril di belakang pesakit dan di sebelah bahagian yang lebih lemah.
- 2) Letakkan satu tangan anda di harapan bahu pesakit.

ATAU

Pimpin tangan pesakit menggunakan genggam tangan ke tangan.

- 3) Letakkan tangan anda yang sebelah di keliling pinggang dan pinggul pesakit.
- 4) Pastikan anda berjalan serentak dengan pesakit.



KERB CROSSING
越过台阶
LANGKAH SEKATAN



1. Stand slightly behind the patient and on their weaker side.
2. Place one hand in front of the patient's shoulder.
OR
Hold onto the patient's hand using a palm-to-palm grip.
3. Place your other hand around the patient's waist and hip/pelvis.
4. Stop when you are close to the kerb.
5. Place one of your legs across the kerb.
6. Encourage the patient to cross over with their weaker leg first, followed by the other leg.
7. Once the patient crosses the kerb with both legs, follow and cross over with your trailing leg.



- (一) 请站在病人较弱的侧后方。
- (二) 您的一只手放在病人肩膀的前面。
或者
请握住病人的手。
- (三) 您的另一只手环绕着病人的腰部，并握着他另一侧的臀部/骨盆上。
- (四) 靠近台阶时先停下来。
- (五) 您的一只脚先越过台阶。
- (六) 让病人用较弱的脚先越过，紧接着另一只脚也越过。
- (七) 一旦病人的双脚越过台阶，您的另一只脚也可以越过了。



- 1) Berdiri di belakang pesakit dan di sebelah bahagian yang lebih lemah.
- 2) Letakkan satu tangan anda di harapan bahu pesakit.

ATAU

Pimpin tangan pesakit dengan genggam tangan ke tapak tangan.

- 3) Letakkan tangan anda yang sebelah di keliling pinggang dan pinggul pesakit.
- 4) Berhenti berjalan apabila hampir dengan sekatan.
- 5) Seberang sekatan dengan salah satu kaki anda dahulu.
- 6) Arahkan pesakit untuk menyeberangi sekatan dengan kaki yang lebih lemah dahulu, diikuti oleh kaki yang sebelah.
- 7) Sebaik sahaja pesakit menyeberangi sekatan dengan kedua-dua kaki, ikuti pesakit dan langkah dengan kaki anda yang di belakang.



GOING UP STAIRS
上楼梯
NAIK TANGGA



1. Stand behind the patient and on their weaker side.
2. Place one hand in front of the patient's shoulder.
3. Place your other hand around the patient's waist and hip/pelvis.
4. Place one foot on the same step as the patient.
5. Place your other foot one step lower.
6. Ensure that the patient goes up each step first, followed by you.



- (一) 请站在病人较弱的侧后方。
- (二) 您的一只手放在病人肩膀的前面。
- (三) 另一只手环绕着病人的腰部，并握着他另一侧的臀部/骨盆上。
- (四) 您的一只脚放在与病人相同的梯级。
- (五) 而您的另一只脚放在下一个梯级。
- (六) 确保病人先走上每个梯级后，您再跟上前去。



- 1) Berdiri di belakang pesakit dan di sebelah bahagian yang lebih lemah.
- 2) Letakkan satu tangan anda di harapan bahu pesakit.
- 3) Letakkan sebelah tangan di keliling pinggang dan pinggul pesakit.
- 4) Letakkan satu kaki anda pada anak tangga yang sama dengan pesakit.
- 5) Letakkan sebelah kaki di anak tangga yang bawah.
- 6) Pastikan pesakit naik setapak dahulu, diikuti oleh anda.

GOING DOWN STAIRS

下楼梯

TURUN TANGGA



1. Stand in front of the patient and on their weaker side.
2. Place one hand in front of the patient's shoulder.
3. Place the other hand around the patient's waist and hip/pelvis.
4. Place one foot on the same step as the patient.
5. Place your other foot one step lower.
6. Ensure that you go down each step first, followed by patient.



- (一) 请站在病人较弱的侧后方。
- (二) 您的一只手放在病人肩膀的前面。
- (三) 另一只手环绕着病人的腰部，握着他的另一侧的臀部/骨盆上。
- (四) 您的一只脚放在与病人相同的梯级。
- (五) 而您的另一只脚放在下一个梯级。
- (六) 确保病人先走下每个梯级后，您再下去。



- 1) Berdiri di hadapan pesakit dan di sebelah bahagian yang lebih lemah.
- 2) Letakkan satu tangan anda di hadapan bahu pesakit.
- 3) Letakkan sebelah tangan di keliling pinggang dan pinggul pesakit.
- 4) Letakkan satu kaki anda pada anak tangga yang sama dengan pesakit.
- 5) Letakkan sebelah kaki di anak tangga yang bawah.
- 6) Pastikan anda turun setapak dahulu, diikuti oleh pesakit.



Tan Tock Seng
HOSPITAL

TAN TOCK SENG HOSPITAL
11 JALAN TAN TOCK SENG SINGAPORE 308433
TEL: 6357 8307
FAX: 6357 8306
<http://www.ttsh.com.sg>

© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2020. All rights reserved. All information correct as of December 2020. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

PECC-PHT-ED-2020-982-v1