

姿勢擺位注意事項

1. 維持身體正確姿勢，避免不適當姿勢造成進一步傷害如：疼痛、損傷、關節攣縮、避免頭部後仰、關節加壓、下肢外旋、腳踝垂足。
2. 每兩個小時更換一次擺位姿勢，變換的方向則包括仰臥、右側臥及左側臥，需要時可配合拍痰及關節運動。
3. 善用枕頭、棉被或各式擺位輔具等幫忙固定個案的身體或四肢，使身體的受壓處適度緩解，減低骨突處的壓力。
4. 平躺：
 - 4.1 枕頭支撐頭頸部，注意脖子後方不要懸空。
 - 4.2 無力側的肩胛骨外展，後方以枕頭支撐，手臂外展外轉掌心朝上。
 - 4.3 無力側的臀部外後方以枕頭支撐避免大腿骨外轉，維持下肢相對位置，膝蓋自然伸直即可。
5. 側躺及翻身：
 - 5.1 在頭下放置一般枕，若要翻向右側，則先將枕頭向右側拉約2/3，將個案雙手交握於胸前、雙腿彎曲交叉，避免翻身時壓到手。
 - 5.2 照顧者一手置於個案肩膀、一手置於個案臀部，輕輕將個案平直側翻面向照顧者。
 - 5.3 於背後置一長條枕，使個案靠枕頭，再將肩及臀外移一些，使身體與床墊形成45度角，並維持側翻姿勢。
 - 5.4 在雙腿間、膝蓋處置一般枕頭，將雙腿叉開，避免雙腿重疊壓迫。
 - 5.5 將一枕頭讓個案環抱於胸前，讓手有所支托亦可避免腋下皮膚壓迫磨擦，促進個案舒適。
 - 5.6 避免頭滑落枕邊造成不適，可於同側枕下置一毛巾卷，防止滑落。
6. 坐姿：
 - 6.1 個案的坐骨高度對稱，往後靠近座位底部，無力側邊的肩膀腋下用枕頭完全支撐，不可以懸空以免肩關節脫臼。
 - 6.2 當個案軀幹控制較差，可使用床單或約束帶從胸口固定在輪椅椅背上，在輪椅上要注意無力側手腳不可滑落，避免造成傷害。

7. 注意事項：

7.1 個案若有存留導尿管，注意尿袋需放置於膀胱以下位置。

7.2 若個案姿勢擺位有特殊狀況，例如頭部外傷、脊髓損傷或髖關節置換等，請詢問醫護人員了解其特殊擺位

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161