

# 病人的擺位

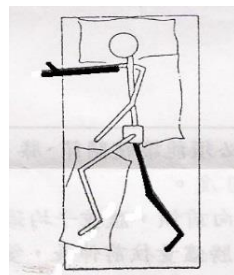
## ■ 簡介

早期的正確擺位是復健的第一步，正確的擺位可以避免痙攣的發展，更可以預防關節攣縮與變型，因此在早期復健的重點便是對病人做正確的擺位，並每隔兩小時做一次翻身的動作。

## ■ 床上的擺位

### 病人躺向患側

1. 放一個枕頭在頭底下。
2. 躺向患側,將患側的手向前伸直，避免壓迫到肩膀，且掌心朝上。
3. 將患側大腿向後伸直，膝關節微屈。
4. 好腳向前彎曲，並於好腳下面及背部放枕頭做支撐。



### 病人躺向好側

1. 側躺在好側，在頭下和背部放枕頭做支撐
2. 患側肩膀往前，並將患側手伸直，放枕頭支撐整個患側上肢。
3. 患側臀部往前，大腿前伸，膝關節微彎，放枕頭支撐整個患側下肢。



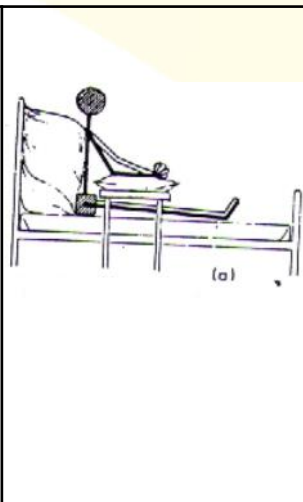
### 病人平躺

1. 放枕頭在頭下，將頭擺正或略偏向患側。
2. 身體垂直不偏向任何一側。
3. 枕頭放在患側肩膀下，可避免肩關節脫位
4. 枕頭放在患側臀部下，並維持腳向內彎，可避免關節脫臼及下肢外轉。



## ■ 坐姿的擺位

1. 髖關節、膝關節、踝關節保持彎曲90度，不要出現足部下垂或是膝蓋外轉的狀況
2. 身體坐直，或微微向前傾斜，讓體重落在兩邊的臀部。
3. 如果是在輪椅上，臀部坐到輪椅底部以免身體下滑，患側的肩膀往前伸，雙手交握放在桌面上或是用1~2個枕頭墊高患側上肢，頭要擺正。



## ■ 注意事項

- 床上擺位務必先將病患背側的床欄杆先行拉起，照顧者則站於病患欲翻向的那側，以保護病患，防止跌落。
- 擺位要確實將患者的肢體擺放在最舒適的位置，避免肢體的壓迫和凹折，尤其癱患側肢體易因無力而垂落床邊或椅旁，更需時常檢視病患的肢體狀況，以避免肢體水腫及關節脫位等二度傷害。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241 轉25

制訂單位 / 日期：復健醫學部職能治療組/1140415

F-4200-NE-003