

## 姿勢擺位

### ◎簡介

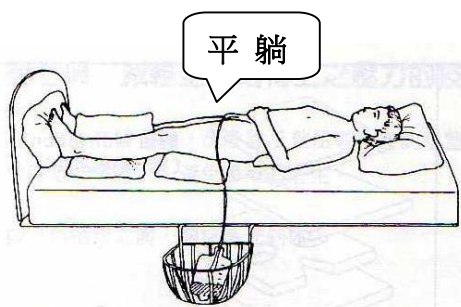
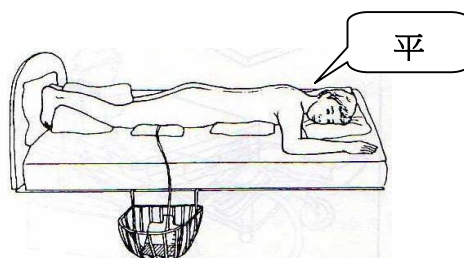
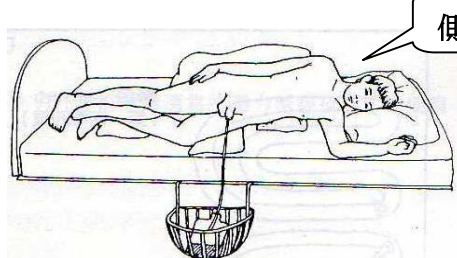
久臥在床或依賴輪椅的病患活動力會降低，若長時間固定於同一姿勢，擺放的位置不適當，就有可能壓迫神經，產生疼痛不適，而皮膚組織也會因長時間壓迫，影響血液循環，容易產生壓瘡。適當的「擺位姿勢」可以減低壓瘡的發生，並且可以避免關節攣縮或抑制不正常的肌肉張力，是對照顧病患最基礎的要求。

### ◎目的

維持身體正確姿勢，有利於執行被動關節運動，避免不適當姿勢造成進一步傷害。

### ◎活動原則

1. 頭部避免後仰，肩關節避免加壓，下肢避免外旋，腳踝避免垂足。
2. 每兩個小時更換一次擺位姿勢，變換的方向則包括仰臥、俯臥、右側臥及左側臥等。
3. 常需配合使用枕頭、棉被或各式擺位輔具等幫忙固定病患的身體或四肢，或使身體的受壓處適度紓解，減低骨突處的壓力。
4. 中風患者坐姿的原則：需注意到病患的背部是否挺直，患側上肢需給予適度的支撐，可以避免患側肩關節的半脫位；或建議於身體直立的坐姿與站姿下使用肩關節帶 (Shoulder Sling)；身體需端坐不要歪斜。
5. 擺位執行過程中應適當以被單及衣服覆蓋，以尊重病患隱私並促進保暖



### ◎小叮嚀

各病患可能有特別擺位需求與方式，應遵循醫護人員的指示。  
患者若有置尿管，注意尿袋需放置於膀胱以下位置。

**我們關心您的健康!**

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修