

正確的姿勢擺位技巧，可減少褥瘡發生的機率，亦可避免患者肢體、關節因為不適當拉扯或壓迫所造成的傷害。

一、躺姿擺位

建議盡可能的下床活動，然而，即使一整天都下床活動，一天仍有約有 8 小時的睡眠時間會躺在床上，因此正確的躺姿是很重要的！若為無法自行翻身之患者，每 2~3 小時應定時變換躺姿，以避免造成褥瘡。以下為幾個躺姿的例子。

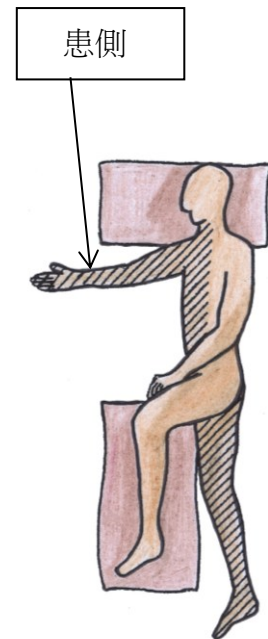
躺在患側

為什麼：

- 減少高張肢體的姿勢。
- 提供患側知覺和感覺的輸入。
- 健側肢體可以去調整枕頭和棉被的位置。

如何做：

- 將頭擺正，放在枕頭上，需要時，些微高於胸口。
- 將患側上肢前屈 90 度，勿壓迫肩膀。
- 患側掌心朝上，且整個手臂都需有良好的支撐。
- 患側腳伸直，膝關節些微彎曲。
- 健側腳下方需放置枕頭，以提供良好支撐。
- 身後放置枕頭，避免身體後翻。



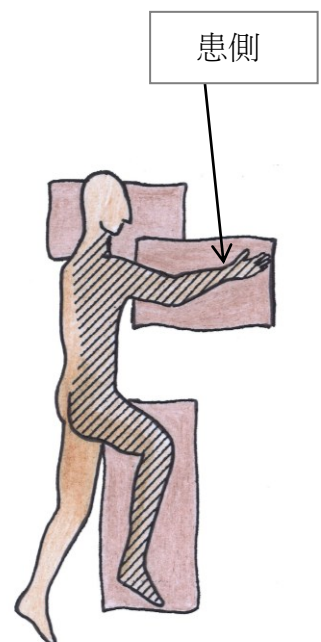
躺在健側

為什麼：

- 提供無力的肢體良好的支撐，同時不會造成肩部疼痛。

如何做：

- 將頭擺正放在枕頭上，需要時，些微高於胸口。
- 患側上肢些微彎曲，前屈 90 度，且以枕頭塞滿胸前，提供良好的支撐。
- 患側下肢髖關節及膝關節彎曲，整個腳的下方需放置枕頭，以提供良好支撐。
- 身後放置枕頭，避免身體後翻。



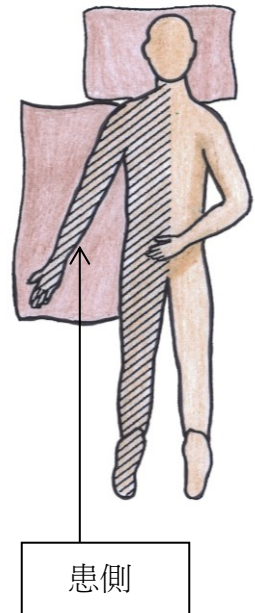
姿勢擺位 正確坐臥擺位

平躺

為什麼：雖然此姿勢容易誘發張力，但基於姿勢轉換及其他照護的考量，仍建議偶而平躺。

如何做：

- 將頭擺正，放在枕頭上。
- 躺正，勿傾向其中一側。
- 屁股到大腿下方以毛巾作支撐，避免大腿成外轉姿勢。
- 將患側手放在枕頭上（些微支撐到肩胛外緣），並保持手肘、手指伸直，及掌心朝上。
- 在腳踝下方用毛巾捲墊高，避免腳跟的褥瘡；或穿著治療師所建議的副木作擺位。



二、輪椅坐姿擺位

為什麼：增加患者活動能力、減少長時間臥床所產生的併發症，如褥瘡或姿位性低血壓。

如何做：

- 身體有適當支撐，盡量坐滿整個椅面，且髖關節與膝關節保持在大約 90 度，雙腳平放在地上或是踏板上。
- 頭和身體保持在中央，重量均等在兩側坐骨上，勿偏移到其中一邊。
- 患側手良好支撐在枕頭或桌面上，肩膀些微向前伸。

貼心叮嚀

基於安全考量，若無他人在場，請讓患者坐在有靠背的椅子或輪椅上。

