

# 床上正確擺位方法

床上擺位的原則：每兩小時翻身一次。

## 1. 仰臥時：

### ● 仰臥姿勢



### 正確擺位的方法：

**頭部：**抬高頭部，以防顱內壓升高；頭部維持正中或鼓勵患者轉向左右兩側，以維持正常活動度。

**軀幹：**肩膀後方墊高，防止後縮。

**上肢：**伸直至於兩旁，需要時可用枕頭墊高整個肢體，避免肢體末梢水腫；手腕成直線不可彎曲，手指伸直，手握毛巾捲，避免腕部及手指屈曲。

**下肢：**伸直，大腿及小腿外側可放置枕頭，避免外轉；可使用枕頭或**垂足板**，把腳踝置於**正中位(90度)**，以避免垂足。

## 2. 側臥時：

### ● 側臥在患側



### 正確擺位的方法：

**頭部：**與頸部成直線或稍微往前傾。

**軀幹：**擺成直線，背部放置枕頭作頭靠。

**上肢：**患側手往前伸直，和身體成**45-90度**；手肘伸直，手腕成直線不可彎曲，手掌心朝下並伸直。

**下肢：**健側腳往前彎曲，膝彎曲跨在枕頭上，患側腳向後伸直，膝蓋微彎或伸直，腳底板不可接觸到床上。

### ● 側臥在健側



### 正確擺位的方法：

**頭部：**與頸部成直線或稍微往前傾。

**軀幹：**擺成直線，背部放置枕頭作頭靠。

**上肢：**患側手往前伸直，和身體成**90度**；用枕頭墊高整個上肢；手肘伸直，手腕成直線不可彎曲，手掌心朝下並伸直。

**下肢：**健側腳向後伸直，膝蓋微彎或伸直，患側腳往前彎曲，膝彎曲或伸直跨在枕頭上，腳底板不可接觸到床上。

# 床上翻身與移位方法

## 1. 如何翻向健側？

步驟(1)健側腳至於患側腳之下，健側手握住患側手掌，雙手指交握。



步驟(2)身體往前傾並將健側腳勾住患側腳。



步驟(3)以腰部的力量翻向健側。





## 2. 患者如何在床上自行移位？

### (一)上、下移位法：

方法：患者以雙手抓住床欄，做**抬臀動作**，可使身體向上或向下移動。



### (二)左、右移位法：

方法：患者以雙手抓住床欄，做**抬臀動作**，可使身體向左或向右移動。



## 3. 患者如何在床上自行坐起？

### 建議由健側坐起

步驟(1)健側腳至於患側腳之下，健側手握住患側手掌，雙手指交握；身體往前傾並將健側腳勾住患側腳；以腰部的力量翻向健側。



步驟(2) 再將患側腳勾住帶至床緣外。



步驟(3) 以健側手臂用力，逐漸將身體撐起坐於床緣。



步驟(4) 再用健側手掌至於床上，並支撐身體，即可坐起。



### 衛教測驗～是非題：

- ( ) 臥床仰躺抬高頭部，可以防顱內壓升高；且墊高整個上肢或下肢可以避免末梢肢體的水腫，但須注意需高出心臟高度為原則；所以注意盡可能不彎曲手肘或膝蓋，避免腕部與足部較低而腫脹。
- ( ) 病痛時，一般彎曲姿勢比較舒服，所以在臥姿擺位(仰躺、側臥等)，可以不用維持頭部及軀幹之正中直線關係。
- ( ) 床上移位可以利用健側肢體協助會比較容易；所以用健側上肢抓住欄杆再用健側下肢以抬臀運動做上下左右之移動即可，即使患側肢體有動作與力量，應當令其休息避免過勞。
- ( ) 翻身坐起可以利用健側肢體協助會比較安全與容易；所以先翻身向健側(健側在下方)，再用健側上下肢協助患側上下肢移出床緣，需注意下肢膝蓋最好在床緣外(小腿垂出床緣)，再用健側上肢支撐身體坐起。

### 資料來源：

彰化基督教醫院復健醫學科、護理部

制定日期：2015年01月

# 腦中風患者

## 【擺位.翻身.移位法】



復健技術課 製作

諮詢專線：

(05)5871111 轉 2011

59720-C-P-1003-01



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

| 腦中風患者擺位.翻身.移位法 | 指導者 | 病人/家屬簽名 |
|----------------|-----|---------|
|                |     |         |