

## 單側無力病人的擺位注意事項 ~ 躺姿 ~

- 目的：1. 避免形成壓瘡、關節攣縮等不良姿勢。  
2. 維持舒適姿勢。

以右側偏癱為例

- 注意事項：1. 每兩個小時變換姿勢，並檢查受壓側的皮膚是否出現壓瘡。  
2. 若有水腫、或骨折處，需依醫師指示調整姿勢。  
3. 使用呼吸器、尿管者，請留意勿拉扯。

### 仰 躺

1. 頭頸部：用枕頭墊高
2. 患側手：下方放置枕頭  
手肘伸直，手心向上/下
3. 患側腳：放在正中位置  
大腿外側放毛巾捲(避免過度外轉)  
膝下方稍微墊高(避免膝過度伸直)  
腳踝垂直，不歪斜



### 側 躺 ~ 患側在上 ~

1. 頭頸部：用枕頭墊高
2. 患側手：放在身體前方  
下方用枕頭或棉被墊高  
手肘微彎，手腕伸直，手心向下
3. 患側腳：向前彎曲  
髖、膝、踝下方放置棉被等支撐物



### 側 躺 ~ 患側在下 ~

1. 頭頸部：用枕頭墊高
2. 軀 幹：背、臀後方有支撐，身體微向後
3. 患 側：手放在身體前方  
肩胛骨稍微往前拉，手心向上  
腳微彎
4. 健側腳：向前彎曲  
髖、膝、踝下方放置棉被等支撐物



## 單側無力病人的擺位注意事項～床上坐姿～

坐姿的好處：1.調節血壓 2.減少壓瘡 3. 感覺刺激 4.肺活量影響



善用健側肢體，  
協助身體的移動！

好手抓床頭或欄杆，好腳踩床後，  
手腳同時用力，將身體往上移動到頭碰到床頭板。



○：患側手肘及前臂下方墊枕頭，  
手心朝下。

○：雙腳和床尾板之間放棉被等

方法一



防止臀部往下滑!!

方法一：

○：雙腳頂住床尾的棉被捲  
雙膝保持伸直，床尾保持直線，  
可防止臀部往下滑。

方法二



方法二：

○：雙腳頂住床尾的棉被捲，再調高床尾，  
以防止臀部往下滑。

## 單側無力病人的擺位注意事項 ～輪椅上的坐姿～



個子較小的病人：  
可在下背部放置小枕頭，提供腰椎支撐，以維持直立姿勢。

個子較高的病人：  
貼緊椅背，以維持直立姿勢。



在大腿放置枕頭，讓患側手肘及前臂有支撐，以免滑落。



雙腳放在踏板上。

正確使用腳跟後方的固定帶，能避免足部滑落。

### 坐起時的注意事項：

1. 血壓是否穩定？
2. 是否會頭暈？
3. 是否有骨折？
4. 請和醫護人員、治療師討論，坐起的高度、時間、頻率。

#### 聯絡資訊

#### 衛教單下載

義大醫院  
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號  
電話：07-6150011#2330

義大癌治療醫院  
地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號  
電話：07-6150022#2340

義大大昌醫院  
地址：高雄市三民區大昌一路305號  
電話：07-5599123#7531

