

# 認識單側無力病人的擺位(躺姿與坐姿)

適用對象：單側手腳無力(或需臥床)的病人

- 目標：  
 1. 避免壓傷、關節攣縮等因臥床導致的併發症。  
 2. 增加頭部與軀幹直立，延緩心肺能力下降、減少吸入性肺炎產生的機會。

## 仰 躺

1. 頭頸部：用枕頭墊高
2. 無力手下方放枕頭手肘伸直，手心向上；
3. 無力腳：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。
4. 可用毛巾卷抵住腳踝，避免垂足。



## 側 躺 ~無力側在上~

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；髋、膝、踝下方放置棉被等支撐物。



## 側 躺 ~有力側在上~

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



### 床上坐姿

善用好邊協助身體移動	肢體擺位	避免臀部下滑
好手抓床頭或欄杆，好腳踩床後，手腳同時用力，將身體往上移動到床頭。(注意頭部不要撞到床頭板)	<ol style="list-style-type: none"> <li>患側手肘及前臂下方墊枕頭，手心朝下。</li> <li>雙腳和床尾板之間放棉被等</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>雙腳頂住床尾的棉被捲，再調高床尾，以防止臀部往下滑。</li> <li>臀部位於正確位置(第二塊床板處)</li> </ol> 

### 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。
		

參考文獻：

Davies, P. M. (2000). Steps to follow: the comprehensive treatment of patients with hemiplegia. Springer Science & Business Media.

### 聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	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	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123
--	--	--