

## 正確擺位 1/4

### 壹、目的

- 一、臥床的個案無力自行活動及改變姿勢，容易有肌肉攣縮、關節僵硬、皮膚受損情形。
- 二、擺位的目的是使身體載重力量能平均分布，減少疼痛及壓力性損傷產生，預防肢體攣縮變形，維持正常的姿勢，增加舒適感。

### 貳、方式

翻身後的擺位方式（舉例：翻向左側，擺位支托）

#### 一、傳統擺位方式。

（一）、將枕頭放在背後，支撐上半身，讓個案靠著枕頭，呈現側躺 30 度的姿勢。



（二）、將個案的右腳膝蓋稍微彎曲，兩腳不要重疊壓到，兩腳膝蓋之間夾枕頭，也在小腿下放枕頭，讓腳踝與足跟不碰到床面。

## 正確擺位 2/4



兩腳勿交疊

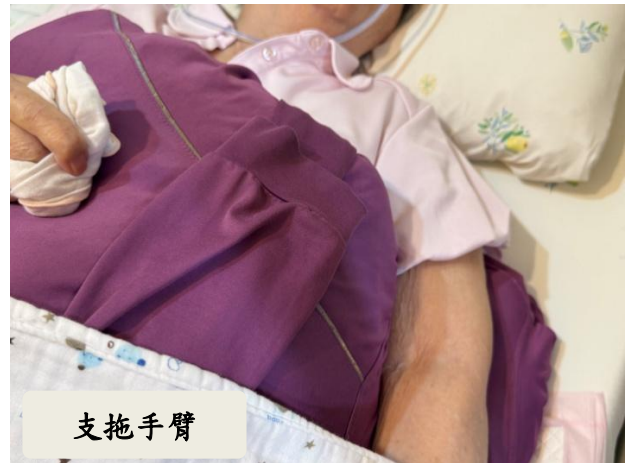


腳踝與足跟  
不碰到床面

(三)、翻身後注意個案手臂不可壓在身體下面，胸前可放一個枕頭支托手臂。



左肩勿受壓



支托手臂

(四)、調整個案身上管路，不要壓迫身體皮膚，維持舒適臥位，並拉起床欄。



管路無受壓



檢視臥位

## 正確擺位 3/4

### 二、自然擺位方式。

(一)、將枕頭放在背後，枕頭支撐上半身，讓個案靠著枕頭，呈現側躺 30 度的姿勢。



(二)、翻身後，注意個案左手臂不可以壓在身體下面，胸前可放置一個枕頭支托右手臂；並確認保持頭、頸、軀幹呈一直線。



(三)、調整個案身上管路，不要壓迫身體皮膚，維持舒適臥位，並拉起床欄。



### 三、 注意事項

- (一) 翻身前應先確認個案的活動能力，若有骨折、置換髖關節或膝關節等情況時，需依其狀況進行翻身擺位。
- (二) 依照病人需求，擺位時枕頭避免直接壓到身體破皮的部位。
- (三) 擺位時所選擇支托的物品，避免使用圓形或中央空心的墊圈、合成羊毛墊、水袋，這些支托物品無法達到減緩皮膚受壓。
- (四) 隨時保持個案衣服、褲子與床單的平整，避免因皺摺或管路(如導尿管)受壓造成的皮膚損傷。
- (五) 更換姿勢擺位過程，注意個案的感受，以個案舒適為主。