

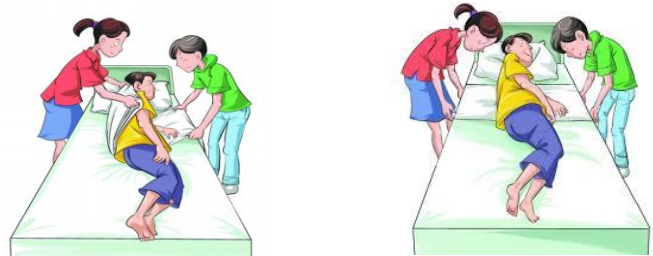
圓滾木翻身 衛教指導

目的

1. 協助脊椎受傷和脊椎手術後病人在床上翻身。
2. 保持脊椎平直，預防脊椎再度損傷。
3. 預防壓傷，促進病人舒適。

圓滾木翻身步驟

1. 先鋪上翻身單，病人仰臥於床中央，若欲病人翻向左邊，則先將病人移至右邊床緣，右邊護理師利用翻身單將病人以背部平直姿勢翻向左側。



2. 在翻身之前應先移除身上所有枕頭，翻身後再置一枕頭於病人兩腿間，一枕抱於病人胸前，腰背部再置一至兩個枕頭支托，以維持病人側臥之姿勢。
3. 若病人平躺時則可在背腹部，大腿膝膕處，小腿踝關節處放枕頭，並且用枕頭或床板維持腳板垂直以防垂足發生。

備註：

1. 需使用翻身單，翻轉病人時，保持整個身體在一直線。
2. 如果病人無法支撐自己的頭部，第三個協助者需要支持其頭部及保持脊椎的直線排列與整個身體的直線。
3. 放置枕頭以確保舒適、安全，與正確的排列。
4. 頭部應使用薄的枕頭以避免頭部屈曲。

參考資料：

- 蔡維倫、郭嘉琪(2017)·一位不完全脊髓損傷病人之急診照護經驗·長庚護理，28(2)，303-313。
- 李淑琍(2017)·活動及運動的需要·於蘇麗智編著，基本護理學上冊(三版，354-355)·台北市，華杏。