

# 翻身拍背

## ※翻身

### 一、目的：

- 01、維持病患皮膚完整，避免壓瘡的發生。
- 02、維持病患肢體功能位置。
- 03、提供病患舒適臥位。

### 二、適用情況：

長期臥床或手術後無法自行翻身者。

### 三、注意事項：

- 01、至少每兩個小時翻身，改變姿勢一次。
- 02、以枕頭墊於背、臀部，使身體成側斜姿勢。
- 03、避免於進食後半小時內翻身。

## ※拍背

### 一、目的：

使黏附在支氣管壁的濃稠痰液因受震動而易咳出。

### 二、適用情況：

痰多或痰黏稠時。

### 三、注意事項：

- 01、進食後一小時應避免做叩擊。
- 02、一般可利用扣背器或手成杯狀，利用手腕關節自然活動彎曲的力量溫和並穩定的重覆拍擊胸壁，使該部位的痰被引流，扣擊時應有「砰砰」的中空聲音而非拍掌的聲音。
- 03、叩擊肋骨覆蓋之胸廓，勿叩擊脊椎及軟組織部位，如：乳房、腹部。
- 04、同一區域至少連續叩擊3-5分鐘。
- 05、叩擊後鼓勵病人將痰液咳出或抽痰。