

腹部手術後如何下床活動？



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您

親愛的病友您好：

腹部手術後，提早下床活動，可以幫助肺功能恢復及促進傷口癒合，並可促進腸子蠕動及排氣。

因此我們將提供有關手術後可能遇到的問題及處理方法，請您依護理師指導漸進式活動計劃下床，減少手術後合併症的產生。

一、手術後有關疼痛及管路處理：

1. **束腹帶使用**：用於腹部傷口處，避免活動時牽扯傷口而引起疼痛，可隨時調整鬆緊度。
2. **止痛藥或是自控式止痛藥物使用**：若傷口疼痛無法忍受，可在活動前按壓或注射；傷口已縫合好幾層，不會因為活動導致傷口裂開。
3. **防管路滑脫或拉扯**：手術後身上會留置點滴、鼻胃管、尿管、傷口引流管等管子，護理師會教您下床時注意事項。



二、漸進式下床計畫：

第一步：手術後返回病房 2 小時內

* 可在他人協助做以下運動：

1. 左右翻身。
2. 彎曲下肢，輕微抬起屁股移動。

* 因麻醉及長時間平躺，痰容易積在肺部，需由家屬或照顧者幫您進行拍背及自己要做深呼吸咳嗽，咳嗽時，可使用枕頭或雙手壓住傷口，減少因咳嗽導致傷口震動，同時也可以幫助腹部用力，咳出痰液，以避免發燒。



第二步：手術後 8 小時以內坐起來

- * 若平躺太久，剛坐起時會感到頭暈，您可以在手術後 8 小時內，將床頭稍微搖高，身體無不適後漸漸搖高床頭，直到坐臥於床上。
- * 搖高床頭前，您必須距離床頭近一點，以免坐起時壓迫到傷口。



第三步：手術後 8-24 小時內坐床緣

- * 當您坐於床上後無頭暈情形時，可依照以下步驟練習坐於床緣：
首先需於床上坐姿 5-10 分鐘後→身體移向床緣→側臥→雙腳跨出床緣後→再側身坐起將雙腳垂下於床緣。



第四步：手術後 48 內小時下床走動

- * 無特殊情況下，腹部手術後 48 內小時可下床活動，建議當您先坐於床緣 5-10 分鐘後無頭暈不適，可以試著站起來並短距離活動。無不適後，開始於床邊附近走動，適應後就可以逐漸增加活動的範圍及增長活動時間。



下床活動注意事項：

- ◎ 第一次下床活動應要有護理師指導陪同下，先坐於床旁，若無頭暈不適，方可下床走路。
- ◎ 下床活動時須有家屬陪伴，以防跌倒或管路滑脫的意外發生。
- ◎ 請注意各管路之固定，勿牽扯；傷口引流管，請夾於衣服或束腹帶固定；尿管可吊掛於點滴架掛鉤，若不知如何固定，可詢問護理師。

參考資料來源：成大總院 8B
製作單位：5W
製作日期：111.02
修訂日期：113.06
DL-05-2-007