

# 外傷後早期下床

## 好處多多



### 目的：

1. 促進傷口癒合，增加肢體活動度。
2. 增強肌肉力量，儘早恢復體力。
3. 增加肺功能，降低肺炎發生。
4. 促進腸蠕動，預防便秘。

### 外傷後活動時機：

1. 只要體力許可，任何時刻皆可執行床上運動。
2. 經醫護人員評估安全性後，多鼓勵儘早下床活動（包括坐輪椅、床旁椅、便盆椅等）。



輪椅



陪伴椅



便盆椅

### 床上運動：

1. 先練習深呼吸，由鼻子緩慢吸氣，使腹部鼓脹後，噘起雙唇再緩慢的吐氣，使肺完全擴張。
2. 再來，儘量活動四肢，以促進血液循環，下肢骨折術後可執行下列活動，以及屈膝伸直運動。
3. 建議每日至少執行3次，每次20分鐘。

#### ✧ 踝關節運動



#### ✧ 股四頭肌收縮、夾臀運動



#### ✧ 直抬腿運動



#### ✧ 臂力運動



(臂力運動也可以舉水瓶方式替代)



國立成功大學醫學院附設醫院  
斗六分院關心您

## 下床的方法：

1.下床前，注意病人對活動的反應，並注意身上管路的固定。

2.採漸進下床活動，步驟如下：

(1).先抬高床頭 45 度，採半坐臥約 5-10 分鐘；再抬高床頭 90 度，採坐姿 5-10 分鐘。



(2).坐於床緣，兩腿下垂著地，可擺動雙腳促進下肢血液回流 5-10 分鐘。



~3~

(3).無不適，緩慢下床站立 5-10 分鐘。



(4).坐床旁椅/輪椅/便盆椅或開始行走。



### 注意事項：

1.為維護您的安全，外傷病人第一次下床請務必經過醫護人員的安全評估，並由護理師協助您首次下床。

2.下床宜慢慢地一步一步進行，不要突然站起，否則易因姿勢改變太快引起頭暈。

~4~

3.行動不方便的病人下床活動時，要使用合適的輔助工具，例如：輪椅、拐杖、助行器。

拐杖



助行器



4.若出現頭暈不適、心悸、臉色蒼白之症狀應立即坐臥休息。

5.主動尋求協助：每次下床、久坐(如床旁椅、馬桶)後站起行走時，應有護理師或家屬在旁協助，切勿因不好意思麻煩人而導致跌倒。

6.注意管路：點滴瓶需高於注射部位，引流管可綁在衣服的衣帶，尿袋需低於腰部。

參考資料來源：成大總院 12C

製作單位：5W

製作日期：111.02

修訂日期：113.06

DL-05-2-008

~5~