



圓滾木翻身法之護理指導

一、為什麼需要作圓滾木翻身？

- (一)協助脊椎受傷和手術後病人在床上翻身以保持脊椎平直，預防進一步損傷。
- (二)預防脊椎損傷病人形成壓瘡及促進其舒適。

二、圓滾木翻身的步驟

- (一)先鋪上翻身單，病人仰臥於床中央(圖一)，若欲病人翻向右邊，則先將病人移至左邊床緣，左邊護理師利用翻身單將病人以背部平直姿勢翻向右侧(圖二)。如果病人不能支持自己的頭部，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(圖三)。
- (二)翻身前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撐，以維持病人側臥姿勢。
- (三)若病人平躺時則可在背腹部，大腿膝脛處，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處發生(圖四)。

圖一 使用翻床單。



圖二 翻轉病人時保持整個身體一直線。



圖三 當病人不能支持自己的頭部，由第三個協助者支持其頭部及保持脊椎的直線排列與整個身體的直線。



圖四 放置枕頭以確保舒適、安全，與正確的排列。頭部應使用薄的枕頭以避免頭部屈曲。



參考資料

林貴滿等(2009)·滾木式翻身法·內外科護理技術，369-371，台北：華杏。