

# 良肢位的摆放



# 良肢位摆放的作用

良肢位的摆放是基本康复手段的一种。顾名思义，它是为了保持肢体的良好功能而将其摆放在一种位置或保持一种姿势。

良肢位是为了防止瘫痪病人早期肢体痉挛、肌肉萎缩畸形而采取的功能体位，贯穿于瘫痪患者治疗的全过程，在发病初期尤为重要，是康复护理中不可缺少的重要技术。通过良肢位的摆放还有助于关节保护，防止足下垂、压疮、肺部感染、尿路感染、静脉血栓等并发症的发生。利于皮肤清洁，利于生活护理，大小便护理，通风透气。



# 良肢位

仰卧位、健侧卧位、患侧卧位

轮椅良肢位：上、下肢



# 仰卧位

患侧上肢，肩胛骨尽量向前伸，在肩胛骨下面垫一软垫；  
肩关节向外展与身体成 $20\sim 45^\circ$ 角；  
肘关节、腕关节伸展，掌心向上；  
手指伸展略分开，拇指外展。

患侧下肢，在腰和髌部下面垫个软垫，髌关节稍向内旋；  
膝关节稍弯曲，膝下可垫一毛巾卷；  
踝关节背曲，足尖向上，防止足下垂。  
脚底不要接触任何东西





# 注意事项

- 1.床应放平，床头不应抬高。
- 2.手中不要放置任何东西对抗屈肌痉挛。
- 3.避免被子太重而压迫偏瘫足造成足尖的外旋，足底此时不垫物是为了协助患者活动踝关节以防止足下垂。
- 4.避免使用过高的枕头，头部不要有明显的左右偏斜（可以稍偏向患侧）



# 健侧卧位

健侧肢体在下方。

患侧上肢，肩向前伸，肘和腕关节保持自然伸展，手心向下自然伸展，腋下垫个软枕，使肩和上肢保持前伸。

患侧下肢，髋略屈，屈膝，稍稍被动背屈踝关节。患侧膝关节和小腿下垫一软枕。

健侧下肢可放在自觉舒适的放置。







# 患侧卧位

患侧肢体在下方。

患侧上肢：肩和肩胛骨向前伸，前臂往后旋，使肘和腕伸展，手掌向上，手指伸开。

患侧下肢：健肢在前，患肢在后，患侧膝、髋关节屈膝，稍稍被动背屈踝关节

健侧下肢髋、膝关节屈曲，由膝至脚部用软枕支持，避免压迫患侧下肢肢体。





# 错误的侧卧位姿势

避免蜷缩、屈曲姿势，这样容易引起肘、膝、髌等关节的软组织挛缩，也易出现压疮（褥疮）。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/716114242051010130>