

骨盆牽引衛教

親愛的病人您好：

骨盆牽引可用來減輕下背痛、坐骨神經痛，使用骨盆牽引時相關衛教如下。

一、牽引時間

1. 每天至少牽引 8 小時，每 2 小時可休息 15-30 分。
2. 睡覺時不可牽引。
3. 需於飯後 1 小時執行。

二、牽引滑輪組

1. 骨盆牽引帶綁於骨盆處，二邊中點對齊病人二側腸骨脊(骨盆最突出點)，固定好皮帶，鬆緊度以 1~2 指為宜，若太鬆可使用毛巾或棉墊增加腰圍。
2. 床尾需搖高 30 度以反牽引力，避免病人滑下床尾。
3. 牽引繩上不可掛其他物品，不可附著任何物體，如床緣，以免影響牽引效果。
4. 牽引繩不可滑出滑輪，腳上被蓋宜鬆，避免壓迫牽引繩。
5. 牽引的重量約 10~20kg，由六公斤開始，視忍受度逐漸增加到體重的三分之一。
6. 牽引錘應遠離地面及滑輪。
7. 牽引錘兩側應同時放下或掛上。

以下照片經本人同意使用



固定好皮帶，鬆緊度以 1-2 指為宜



床尾需搖高 30 度以反牽引力



牽引繩上不可掛其他物品，不可滑出滑輪



牽引錘應遠離地面及滑輪

三、注意事項

1. 多食用高纖維食物，例如蔬菜水果。無特殊禁忌者，建議飲水量 2000~2500cc/天以上，以增加腸蠕動、避免便秘。
2. 牽引後需平躺 20~30 分鐘，防止骨盆功能位置改變。
3. 如有腫瘤、腰椎骨折或腰椎關節不穩定、骨質疏鬆、脊椎受傷等患者，不適合使用骨盆牽引復健。
4. 牽引前先請排空膀胱，平躺於床上進行牽引。

參考資料:

1. 林貴滿(2023)・肌肉骨骼系統病人護理・於李皎正總校閱・內外科護理技術(十版，413-415 頁)・華杏。

諮詢電話02-26723456轉6261

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院