

## 骨盆牽引 Pelvic traction

### 一、什麼是骨盆牽引：

骨盆牽引屬於皮膚牽引的一種，可採持續性或間歇性牽引，常用於減輕下背部肌肉痙攣、緩減坐骨神經痛及矯正脊柱側彎

### 二、學理與原理：

將掛負之牽引錘或沙袋所形成之拉力傳輸至皮膚和軟組織上，繼而達到牽引的作用

### 三、適應症：

- (一) 脊椎壓迫性骨折
- (二) 固定骨盆處骨折
- (三) 下背痛
- (四) 椎間盤脫出症

### 四、牽引前準備：

- (一) 飯前 1 小時與飯後 2 小時為執行牽引的適當時間
- (二) 牽引前 30 分鐘開始熱敷腰部，並先排空膀胱
- (三) 最好準備硬板床，採仰臥姿勢進行牽引

### 五、牽引時注意事項：

- (一) 牽引重量計算：體重\*1/5 雙腳牽引總重量，通常約為 8~10 公斤
- (二) 每次牽引時間約 2 小時，每天牽引時間依醫囑而訂（適個人情況），並配臥床休息
- (三) 牽引時腳上被蓋勿壓迫牽引繩，牽引繩上不可碰觸床單、床鋪及棉被
- (四) 勿自行放下牽引錘及移除骨盆牽引帶，以避免脊椎肌肉組織彈性延長
- (五) 若出現背部或腿部疼痛加劇，要立刻報告醫師，以便及時處理

### 六、牽引後注意事項：

- (一) 牽引後需平躺 20~30 分鐘，以防骨盆功能位置改變
- (二) 加強伸展腰背運動：平躺屈膝、手抱雙膝觸胸，慢慢抱緊直到背部感到伸展為止，腰部慢慢往左右邊伸展，並維持 5~10 秒後，再慢慢回復

原位

(三) 加強背肌運動：平躺屈膝、慢慢抬起臀部及背部遠離床，再慢慢從背部到臀部降下

## 七、居家照顧：

(一) 站立及行走時：

1. 長久站立時墊高一腳，需不時換腳
2. 站立時應挺直，保持脊椎自然彎曲
3. 良好的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方，穿著舒適低跟的鞋子

(二) 抬舉物品時：

1. 雙膝與肩同寬並彎膝，勿彎腰或扭轉身體
2. 避免抬重物，舉物勿高過胸部，必要時利用腳凳

(三) 坐姿時：

1. 讓背部平坦或圓滑向外、身體略前傾、縮腹，並盡可能不要久坐
2. 椅子最好有一個對腰部能完整支撐的硬椅背

(四) 出現腰部急性扭傷之後，應絕對臥床休息，不僅能夠避免病情加重，同時也能預防腰椎間盤突出的發生

## 八、參考資料

林貴滿等 (2021)· 內外科護理技術(九版)，台北：華杏。

于博芮等 (2020)· 成人內外科護理(八版)，台北：華杏。

No.B0307

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂