



## 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，但腫瘤、腰椎骨折或腰椎關節不穩定、骨質疏鬆及脊椎損傷患者，不適合使用。

### 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。第一次對成人執行此技術時，通常兩邊自 6 公斤開始，之後每日逐漸增加 0.5~1 公斤，不可超過最大牽引重量(病人全身重量的 1/3~1/2)。

### 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) 牽引前請先排空膀胱。
- (三) 最好準備硬板床，採仰臥姿勢進行牽引。
- (四) 牽引前依醫囑熱敷腰背部約 30 分鐘。

### 五、牽引時注意事項：

- (一) 牽引時腳上被蓋勿壓迫牽引繩，牽引繩上不可碰觸床單、床舖及棉被。
- (二) 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。
- (三) 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)，並配合臥床休息。
- (四) 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。
- (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。

【續後頁】

## 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。
- 4.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.舉物勿高過胸部，必要時利用腳凳。
- 3.避免抬重物，如必要時注意腳步平穩，以免中途重心失衡。

### (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。

## 參考資料

- 翁淑娟等編著 (2014)·*內外科護理技術*(六版)，新北：新文京。
- 馮容芬等編著 (2014)·*成人內外科護理*(六版)，台北：華杏。
- 劉雪娥等編著 (2011)·*新編內外科護理學*(四版)，台北：永大。