

減壓技術

(Pressure Relief Techniques)

脊髓損傷後，你有很高的風險會得壓瘡（褥瘡）。壓瘡是由於對皮膚的持續壓力而造成的創傷。當你受到脊髓損傷時，你可能對你的部分身體沒多少感覺。由於坐臥過久形成的壓力會導致血液流通受阻，這會對你的皮膚造成嚴重傷害。轉移身體重心來減輕壓力是讓血液到達皮膚的最好方法。要了解有關壓瘡的更多信息，請參閱 [Spinal Cord Essentials 壓瘡預防講義](#)。

每 15 分鐘轉移你的身體重心來減緩壓力。做減壓活動時，應做 1-2 分鐘。

緩解在輪椅內的壓力

當你坐在輪椅中時，每 15 分鐘要轉移一下你的身體重心，減壓活動應持續 1-2 分鐘。還有很多不同的方法可以用來緩解壓力。

- 向前方的桌子或椅子俯身。
- 向一側傾斜身體，然後再向另一邊傾斜。
- 抓住扶手撐起身體，將屁股擡離座位。
- 如果你的輪椅靠背可以傾斜，將它傾斜到你能忍受的程度。
- 如果你的手臂或手軟弱無力，要注意你的肘部。將它們放在柔軟表面上，並經常改變它們的擱放位置。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sc2-2015-11-25

減壓技術

(Pressure Relief Techniques)

床上減壓

壓瘡也被稱為“褥瘡”。整夜躺在床上不動會將你置於壓力損傷的高風險下。可以用枕頭來減輕高危部位的壓力。睡覺時的高危部位包括你的髖部、腳跟、屁股和下背部。

躺在床上時，每晚至少要翻一次身。如果你不能自己翻身，讓人在晚上幫你一下。轉換睡覺的身側來改變體位。



如需更多信息，請聯絡你的理療師。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sc2-2015-11-25