



衛教編號:OPH-012

2000.06.08 訂定  
2023.07.11 (12 修)  
2022.10.04 (13 審)

## 視網膜剝離術後如何擺位？



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經眼科醫師或護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 為何要採特殊姿勢擺位

視網膜剝離是一種嚴重的眼科疾病，若不及時治療，會有失明的可能。醫生會依您的病情建議適合的手術方式，可能灌注可膨脹氣體或矽油，並根據視網膜剝離部位，請您配合特殊姿勢擺位，以利視網膜復位。

## 要準備什麼

U型頸枕或俯臥枕一個，  
軟枕(視情況)。



## 要維持多久呢

姿勢擺位可分為俯臥、左側臥、右側臥、坐姿等。灌注膨脹氣體，姿勢擺位須持續約 2-3 週；灌注矽油約持續 3-5 天。術後醫護人員會指導您採取適合的姿勢，維持天數仍須由醫師評估患眼復原狀況而定。

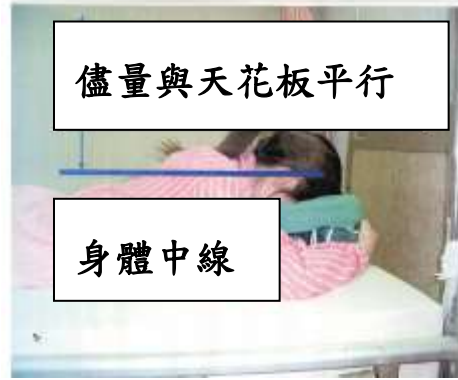


## 俯臥

可採坐姿俯臥(圖一)或臥床俯臥(圖二)，將臉朝下，額頭支撐於U型頸枕上，雙手自然擺放兩旁舒適位置。



圖一、坐姿俯臥



圖二、臥床俯臥

## 側臥

臥於床上，依醫師指示採左或右側睡姿(圖三、圖四)，視情況使用軟枕支撐肢體，增加舒適。



圖三、左側臥



圖四、右側臥

## 坐姿頭左/右傾斜 15 度或 45 度

坐於床上或椅子上，依醫師指示，頭向左或右傾斜 15 度(圖五、圖六)或 45 度(圖七、圖八)，可藉助 U 型頸枕支撐，增加舒適並維持正確姿勢。



圖五、坐姿頭左傾斜 15 度



圖六、坐姿頭右傾斜 15 度



圖七、坐姿頭左傾斜 45 度

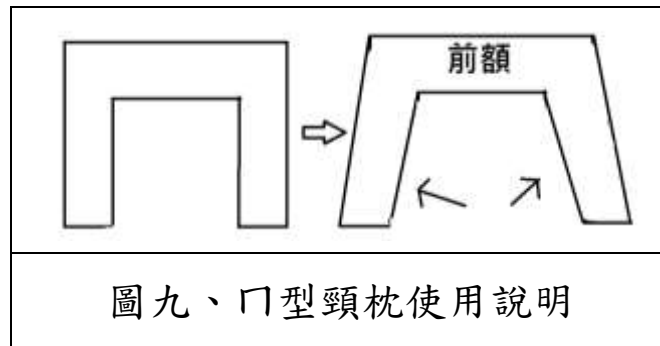


圖八、坐姿頭右傾斜 45 度



### 小提醒

採俯臥姿時，為避免患眼受鐵眼罩壓迫，可先將U型頸枕兩側向外扳開(圖九)，將前額靠上頸枕後再將兩側放開，使其自然貼於臉頰，增加舒適感。



### 痠痛該怎麼辦呢

姿勢擺位期間，各關節仍需適度活動以維持肌力，肩頸部、腰部及雙手臂肌肉易疲勞緊繃，需經常給予按摩、揉搓、推拿，使其鬆弛，必要時可使用痠痛藥布或藥膏。

## 注意事項

姿勢擺位期間，除沐浴、進食、回門診追蹤等無法避免之情況，其餘時間均須維持特殊姿勢擺位。嚴格依照醫囑擺位，才能增加術後患眼視力復原機會，如果術後臥位不當，可能會引發其他眼科併發症。

另外，因壓力關係，高海拔處會使氣體過度膨脹，故姿勢擺位期間應避免乘坐飛機或登高山。



## 結論

灌注膨脹氣體或矽油術後配合醫囑進行正確的擺位，才能有效促進視力恢復；在日常生活中應避免會增加腹壓的活動，如：劇烈咳嗽、彎腰、搬重物或突然甩動頭部等動作；多補充對視網膜有益的营养素，如：胡蘿蔔、南瓜、五穀堅果類，也能有效防止視網膜老化，並達到保護功能。

## 參考資料

Blair, K., & Czyz, C. N. (2022). Retinal Detachment.

In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

Healio. (2020, Sep 31). *How should patients with a gas bubble position their head and what precautions should they follow?*

<http://www.healio.com/news/ophthalmology/20200930/how-should-patients-with-a-gas-bubble-position-their-head-and-what-precautions-should-they-follow>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 視網膜剝離手術中可能灌注氣體或矽油，術後需依照醫囑姿勢擺位，以利視網膜復位。

是 否 不知道

2. 灌注膨脹氣體，姿勢擺位須持續約 2-3 週；灌注矽油約持續 3-5 天。

是 否 不知道

3. 手術後姿勢擺位只是輔助，若覺得腰痠背痛，可以不採特殊臥位，不會影響復原情形。

是 否 不知道

4. 高海拔處會使氣體過度膨脹，故姿勢擺位期間應避免乘坐飛機或登高山。

是 否 不知道

5. 術後可多補充胡蘿蔔、南瓜、五穀堅果等對視網膜有益之營養素。

是 否 不知道