



患者及照护者教育

造口患者的安全活动与体位：可坐立者须知

本指南说明了在日常任务和活动中如何保持良好的体位和身体力学。

- 体位是指您在坐、站和移动时身体所处的位置。
- 身体力学是一个通用术语，描述您如何运用身体进行各项活动。

本指南适用于无需避免坐姿的患者。如果您有会阴切口，请勿遵循本文中的相关说明，直到医疗团队告知您可以安全坐下为止。请遵循 *造口患者的安全活动与体位：无法坐立者须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-cannot-sit) 中的说明。会阴切口是指在肛门与生殖器（阴茎或阴道）之间进行的手术切口。

为什么良好的体位和身体力学具有重要意义？

对于造口患者来说，保持良好的体位和身体力学非常重要。这是减轻腹部（肚子）压力和负担的一种方式，有助于保护您的造口和手术切口。还能降低罹患造口旁疝的风险。

造口旁疝是指肠道的一部分从腹部肌肉的薄弱处突出。会在造口附近的皮肤下形成一个肿块。造口是腹部上气体和大便排出体外的部位。腹腔内的压力和用力会增加罹患造口旁疝的风险。

遵循相关指导前应完成的事项

在开始遵循相关指导前，请先咨询您的医疗保健提供者。您可能需要避免其中某些体位和动作。或者，您可能需要以另一种方式进行这些动作。具体取决于您的癌症治疗方案以及所接受的具体手术类型。

医疗团队会与您讨论在切口愈合期间应避免的动作。请遵循他们的指示操作。如有任何疑问，请联系他们。

一般情况：

- 术后 6 周内，请勿提起或搬运重量超过 10 磅（4.5 千克）的物品。例如，6 周大的婴儿、装满的洗衣篮或大型垃圾袋通常重量超过 10 磅。6 周后，您可以逐渐开始提起和搬运较重的物品。如有任何疑问，请与医疗团队讨论。
- 术后 6 周内，请尽可能避免推拉中等至较重的物品。装满商品的购物车或装有垃圾的大垃圾桶都属于中等至较重的物品。6 周后，您可以逐渐开始推拉较重的物品。如有任何疑问，请与医疗团队讨论。
- 如果您有会阴切口，请勿坐下，直到医疗团队告知您可以安全坐下为止。每次坐姿时间应较短，或仅在感到舒适时保持坐姿。

- 如果您同时接受了整形手术和结直肠手术，您的腹部和会阴部切口需要更长的时间来愈合。手术团队已告知您应限制坐姿、提起和搬运物品。在开始坐姿、提起或搬运更重物品之前，请先咨询您的外科医生和从事伤口、造口、失禁 (WOC) 护理的护士。

一般指南

- 在造口愈合期间，WOC 护士会与您讨论佩戴腹部支撑衣（腹带）的相关事宜。一般而言，在进行所有日常活动时都应佩戴腹带。请按照 WOC 护士的指示进行穿戴。
- 我们鼓励您在术后恢复期间多走路。以舒适的步速行走。请务必穿防滑鞋。如需了解更多信息，请阅读 [如何选择安全的鞋子以防止跌倒](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/safe-shoes) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/safe-shoes)。
- 如果您遵循了相关指示，但仍感到持续的疼痛或不适，请停止活动。请联系您的手术团队寻求指导。
- 即使在开始搬运、推拉较重物品后，也请尽量保持良好的体位和身体力学。良好的体位和身体力学原理将有助于您更轻松地活动。还能帮助您避免受伤。

如何站立和坐下

如果椅子或座椅有扶手，请利用扶手以增加稳定性。

进行相关动作时，请记住保持呼吸。请勿屏住呼吸。

站立

1. 将臀部向前挪动，使身体靠近椅子或台面的前缘（见图 1）。



图 1. 将臀部向前挪动

2. 移动双脚，确保脚掌平放且位于膝盖正下方（见图 2）。小腿应垂直于地面，不要呈倾斜状态。

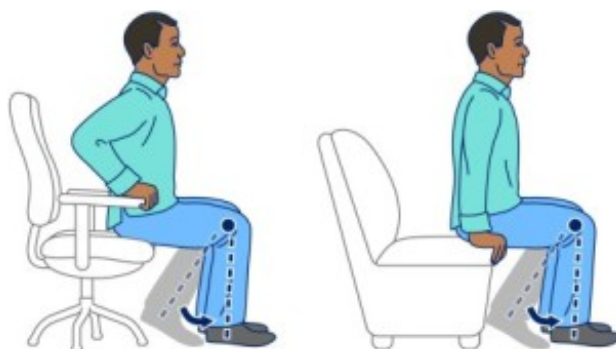


图 2. 移动双脚，确保脚掌平放且位于膝盖正下方

3. 身体前倾，将重心转移到膝盖上（见图 3）。



图 3. 身体前倾，将重心转移到膝盖上

4. 脚跟用力下压，伸直膝盖，直到站立起来。同时，用手按压扶手或台面以获得更多支撑（见图 4）。



图 4. 脚跟发力并伸直膝盖

坐下

1. 站在椅子或台面前方。确保椅子或台面紧贴腿后侧（见图 5）。

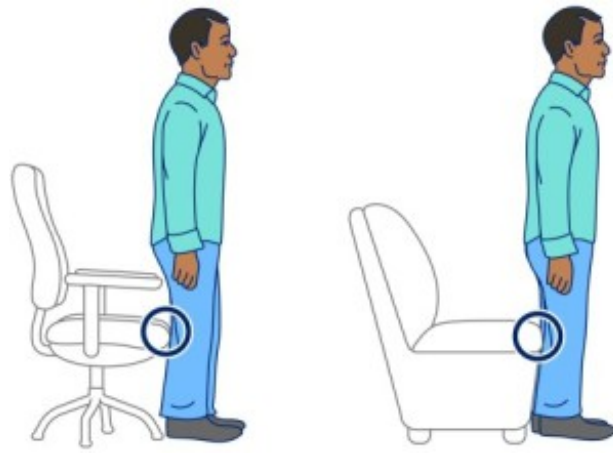


图 5. 站立时让椅子或台面紧贴腿后侧

2. 一边身体微微向前倾，一边缓慢弯曲膝盖和髋关节。向后伸出手，将双手放在扶手或坐面上（见图 6）。



图 6. 弯曲膝盖和髋关节，身体微微向前倾，并向后伸出手，将双手放在扶手或坐面上

3. 在将臀部放低至椅子或坐面的过程中控制好动作（见图 7）。

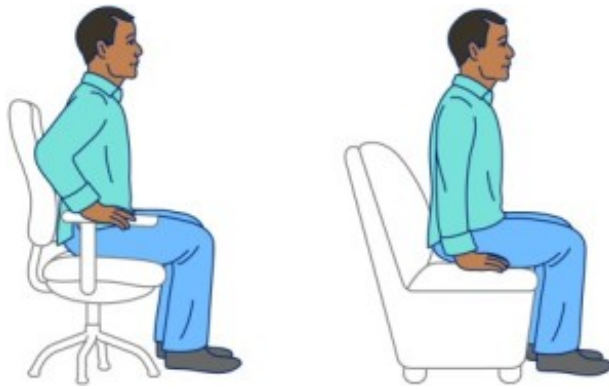


图 7. 小心地将臀部放低至椅子或坐面

如何上下床

进行相关动作时，请记住保持呼吸。请勿屏住呼吸。

上床

按照“如何站立和坐下”一节中的步骤，安全地坐在床边。

坐好后：

1. 将双手放在身旁的床上，朝向头部所在的一侧（见图 8）。



图 8. 将双手放在头部将要放置位置附近的床上

2. 利用双手和肘部支撑身体并控制速度，侧身躺下（见图 9）。

同时，将双腿抬上床面（见图 10）。



图 9. 利用双手和肘部支撑身体，将身体向一侧放低

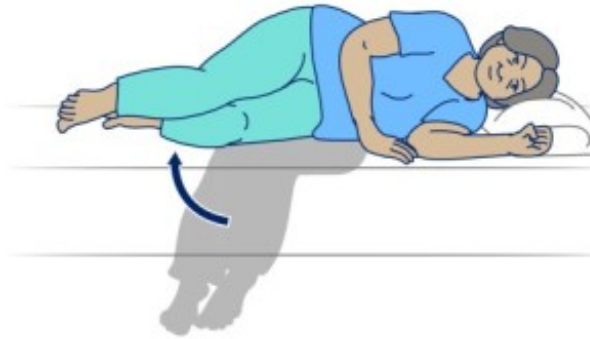


图 10. 将双腿抬上床面

3. 若想仰卧，请双手撑床将身体翻转。避免扭转脊柱。

下床

如果您仰卧，请翻身侧卧。为此，您需要：

1. 弯曲双膝，将双脚平放在床上（见图 11）。



图 11. 弯曲膝盖，双脚平放在床上

2. 轻轻用脚推床面，翻身侧卧。避免扭转脊柱。

侧卧后：

1. 弯曲躺着时支撑的那只手臂。将另一只手臂绕过身体（见图 12）。



图 12. 弯曲躺着时支撑身体的那侧手臂，并将另一侧手臂绕过身体

2. 用手肘和手掌撑住床面，抬起上半身。同时，将双腿从床上滑下，直到坐起（见图 13）。



图 13. 抬起上半身，将双腿从床上滑下

3. 按照“如何站立和坐下”一节中的步骤，安全地从床上站起来。

如何保持良好的站姿和坐姿

在一天中以及进行日常活动时，重复这些步骤来调整姿势。这将有助于您养成保持良好姿势的习惯。同时也有助于训练肌肉，使您自然保持良好姿势。

站姿

1. 双脚分开与髋同宽站立。
2. 尽可能挺直身体，使耳朵、肩膀和臀部成一条直线（见图 14）。
3. 伸直脊柱，尽可能舒适地挺直身体。避免背部过度拱起。
4. 将肚脐向脊柱方向收紧，以此收紧腹部肌肉。

保持良好站姿的提示

- 前几次可以借助镜子检查站姿。随着时间推移，您会记住正确姿势的感觉。
- 也可以借助墙壁来检查站姿。背靠墙站立。保持正确姿势时，脚后跟、臀部、肩膀和头部都应贴着墙壁。
 - 不要勉强做出任何不舒服的动作或姿势。如果无法完全贴墙也没关系。坚持练习，您的姿势会随着时间推移而逐渐改善。



图 14. 不良站姿（左）与良好站姿（右）

坐姿

1. 选择一把舒适且能支撑背部的椅子或坐垫。
2. 坐下时，双膝与臀部齐平或略低于臀部，双脚平放在地面上。如果双脚够不到地面，请使用脚凳支撑（见图 15）。
3. 尽可能挺直腰背，使耳朵、肩膀和臀部成一条直线（见图 15 和 16）。
4. 伸直脊柱，尽可能舒适地坐直身体。避免背部过度拱起。

保持良好坐姿的提示

- 如果这样更舒适，可在腰部后方垫一个靠枕或卷起的毛巾。



图 15. 不良坐姿（左）与良好坐姿（右）

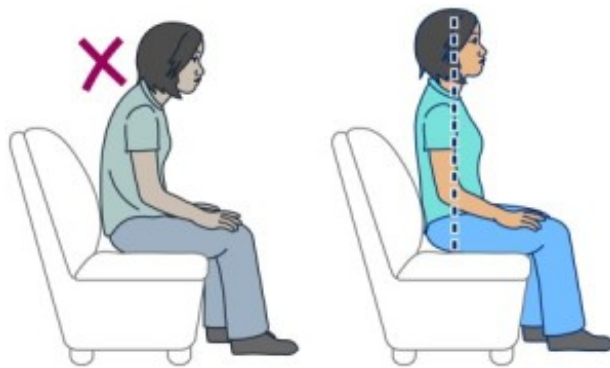


图 16. 不良坐姿（左）与良好坐姿（右）

如何弯腰拾取物品

借助附近的平面作为支撑可能会有所帮助。如果附近没有平面，请在物品旁边放一把椅子。您可以先将物品拾起，然后放在平面或椅子上，作为中间步骤。

请记住，术后 6 周内，请勿拾取或搬运超过 10 磅（4.5 千克）的物品。

安全弯腰拾取物品的方法不止一种。请使用更简单或更舒适的方式。如果医疗团队要求您遵循特定步骤，请按照其指示进行。

蹲姿拾取法

1. 站在物品前方，双脚分开与髋同宽，如果分得更开会更舒适，也可以这样做。
2. 保持胸部挺起、背部挺直，将肚脐向脊柱方向收紧，以激活腹部肌肉（腹肌）。请勿屏住呼吸。记得呼吸。
3. 弯曲膝盖，降低身体高度以接近物品。保持胸部挺起、背部挺直（见图 17）。



图 17. 弯曲膝盖，保持胸部挺起、背部挺直

4. 如果要捡起物品，请用双手拿起。将其尽可能靠近胸部和身体（见图 18）。必要时用手臂提供额外支撑。
 - 如果物品较小，可以用一只手将其紧贴胸前握住。另一只手可借助附近的平面或椅子来保持平衡并提供支撑。



图 18. 将物品紧贴身体

5. 起身时，通过脚跟和双腿发力，直到站直。记住要保持背部挺直，避免扭转脊柱（见图 19）。如果要捡起物品，请将其紧贴身体。

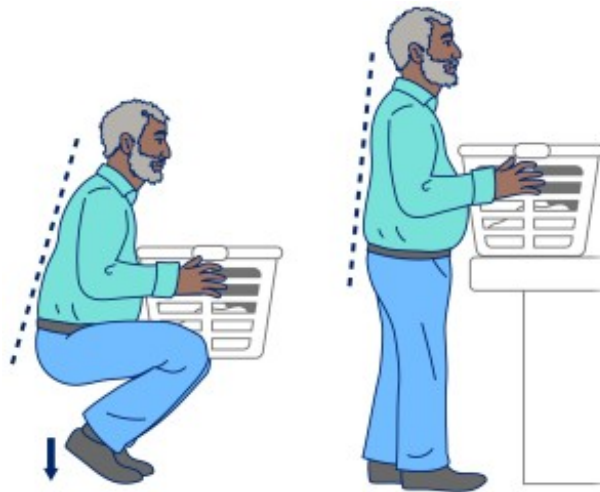


图 19. 通过脚跟发力，直到站立起来

半跪起立

1. 站在物品前方。将一只脚移到物品一侧。如果感觉舒适，将另一只脚向侧后方移动（见图 20）。双脚保持分开并与肩同宽。



图 20. 将一只脚
移到物品旁边，
另一只脚向侧后
方移动

2. 保持胸部挺起、背部挺直，将肚脐向脊柱方向收紧以激活腹肌。请勿屏住呼吸。记得呼吸。
3. 弯曲膝盖下蹲，直到后膝轻轻触地（见图 21）。保持胸部挺起、背部挺直。



图 21. 下蹲直到后膝
触地

4. 如果要捡起物品，请用双手拿起。将其尽可能靠近胸部和身体（见图 22）。必要时用手臂提供额外支撑。
 - 如果物品较小，可以用一只手将其紧贴胸前握住。另一只手可借助附近的平面或椅子来保持平衡并提供支撑。



图 22. 将物品紧贴身体

5. 站起来时，通过前脚、脚跟以及后脚的脚趾发力，直到站直。记住要保持背部挺直，避免扭转脊柱（见图 23）。如果要捡起物品，请将其紧贴身体。



图 23. 通过脚跟和脚趾发力站起来

如何搬运物品

请记住，术后 6 周内，请勿拾取或搬运超过 10 磅（4.5 千克）的物品。

- 保持胸部挺起、背部挺直，将肚脐向脊柱方向收紧以激活腹肌。请勿屏住呼吸。记得呼吸。
- 如果只搬运一个物品，请用双手。将物品尽可能贴近身体（见图 24）。避免扭转背部和脊柱。

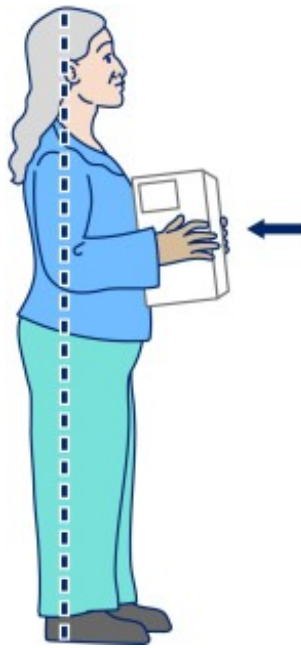


图 24. 将物品贴近身体

- 若搬运多个物品，请将重量均匀分布在双肩、双臂和双手之间（见图 25）。



图 25. 将重量平衡在身体两侧

- 条件允许时，请分多次搬运，以减轻身体负担。

如何推动物品

开始前，请确保物品前方通道畅通。根据需要适当休息，以避免受伤。

如需推动物品：

1. 站在物品前方，双脚分开与髌同宽。将其中一只脚向前迈出，使其略微位于身体前方。
2. 保持重心集中在髌部正上方。弯曲前膝，双手稳稳地扶住物品（见图 26）。
3. 保持胸部挺起、背部挺直，将肚脐向脊柱方向收紧以激活腹肌。请勿屏住呼吸。记得呼吸。
4. 将身体重心向双手施力的物品方向倾斜。同时，用后脚发力推。记住要保持呼吸。
5. 当物品开始移动时，将后脚向前迈一步。重复上述步骤。



图 26. 一只脚放在另一只脚前方，弯曲前膝，双手扶住物品

如何拉动物品

开始前，请确保身后通道畅通。根据需要适当休息，以避免受伤。

如需拉动物品：

1. 站在物品前方，双脚分开与髋同宽。将其中一只脚向后迈一步，使其略微位于身体后方。
2. 保持重心集中在髋部正上方，弯曲后膝，双手稳稳地扶住物品（见图 27）。
3. 保持胸部挺起、背部挺直，将肚脐向脊柱方向收紧以激活腹肌。请勿屏住呼吸。记得呼吸。
4. 将身体重心向后移，同时用手拉动物品。记住要保持呼吸。
5. 当物品开始移动时，将前脚向后迈一步。重复上述步骤。



图 27. 一只脚放在另一只脚后方，弯曲后膝，双手扶住物品

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Safe Movements and Posture With an Ostomy: Instructions for People Who Can Sit - Last updated on June 25, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利