



患者及照护者教育

造口患者的安全活动与体位：无法坐立者须知

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。

本指南适用于接受过会阴切口手术且在切口愈合期间需要避免坐姿的患者。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。

您可能没有会阴切口，或者医疗团队可能已告知您坐着是安全的。如果是这样，请遵循造口患者的安全活动与体位：可坐立者须知(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit)中的说明。

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。
- 请遵循医疗团队关于避免坐姿的指示。大多数人应避免坐姿或尽量减少坐姿时间，以便让会阴切口有足够的时间愈合。医疗团队会告知您何时可以安全地开始坐下。届时，您可以开始遵循 *造口患者的安全活动与体位：可坐立者须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/movements-posture-ostomy-can-sit) 中的说明。
- 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* (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

安全上床的方法不止一种。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。

方案 1

1. 面对床站立。将双手放在床上靠近枕头的位置。如果可以的话，将手掌转动，使手指朝向枕头。
2. 轻轻将一只膝盖抬上床。
3. 身体稳定后，将另一只膝盖抬上床，使自己呈手膝着地的姿势。
4. 调整身体位置，使身体与枕头对齐。慢慢趴下或侧卧。然后，翻身侧卧或仰卧。

方案 2

1. 站立，膝盖后侧贴着床边。
2. 慢慢坐下，重心放在离枕头最近的那侧臀部上。用离枕头最近的那只手臂支撑身体。
 - 不要两侧臀部均匀受力。这样会对会阴切口造成过大压力。
3. 把身体放低。用手和肘部支撑身体并控制速度。同时，将双腿抬上床面。
4. 若想仰卧，请双手撑床将身体翻转。避免扭转脊柱。

下床

安全下床的方法不止一种。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。

方案 1

1. 首先侧卧。弯曲躺着时支撑的那只手臂。将另一只手臂绕过身体。
2. 慢慢用手和膝盖支撑起身体。避免屏住呼吸。小心地向床边移动。
3. 轻轻将离床边最近的那条腿移到地板上。
4. 身体稳定后，将另一只脚移到地板上。
5. 用手臂支撑自己站起来。

方案 2

1. 首先侧卧，面朝床边。弯曲躺着时支撑的那只手臂。将另一只手臂绕过身体。
2. 用手肘和手掌撑住床面，抬起上半身。同时，将双腿滑下床，直到重心集中在一侧臀部上。注意不要两臀部均匀受力。
3. 用手臂和腿部发力站起来。

如何保持良好的站姿

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. 双脚分开与髌同宽站立。
2. 尽可能挺直身体，使耳朵、肩膀和臀部成一条直线（见图 1）。
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。

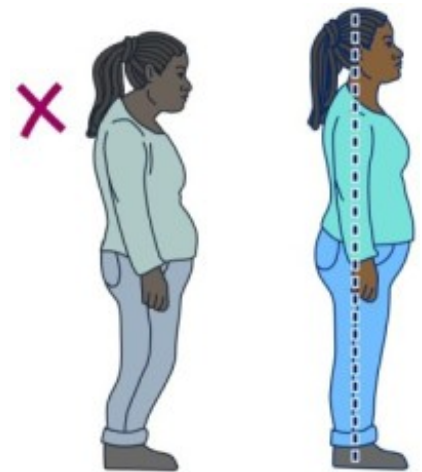


图 1. 不良站姿（左）与良好站姿（右）

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。

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 2）。



图 2. 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 3）。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 3. 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 4）。如果要捡起物品，请将其紧贴身体。

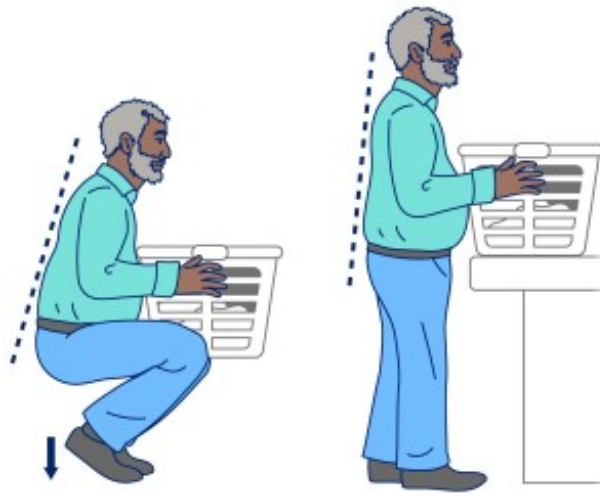


图 4. 通过脚跟发力，直到站立起来

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 5）。双脚保持分开并与肩同宽。



图 5. 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 6）。保持胸部挺起、背部挺直。



图 6. 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 7）。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 7. 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 8）。如果要捡起物品，请将其紧贴身体。



图 8. 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 9）。避免扭转背部和脊柱。

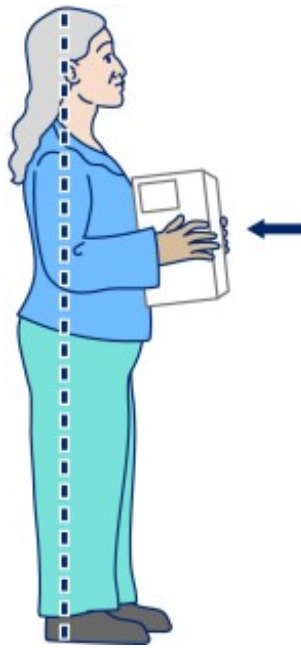


图 9. 将物品贴近身体

- 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 10）。



图 10. 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，双脚分开与髋同宽。将其中一只脚向前迈出，使其略微位于身体前

方。

2. 保持重心集中在髋部正上方。弯曲前膝，双手稳稳地扶住物品（见图 11）。
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。

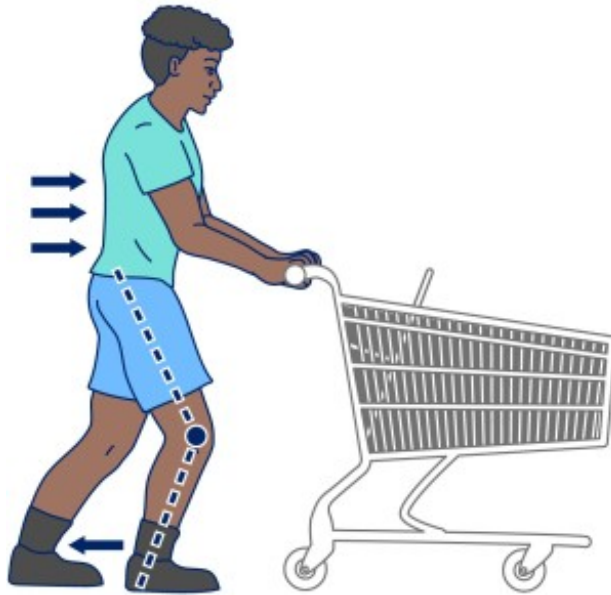


图 11. 一只脚放在另一只脚前方，弯曲前膝，双手扶住物品

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 12）。
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。

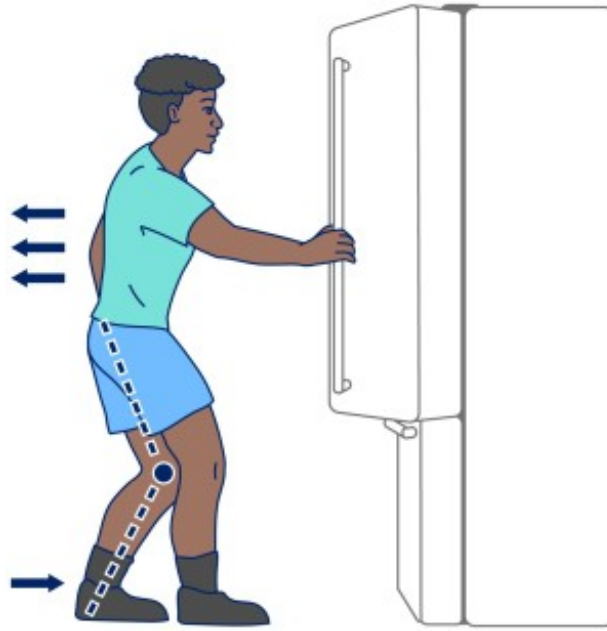


图 12. 一只脚放在另一只脚后方，弯曲后膝，双手扶住物品

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 Cannot Sit - Last updated on June 25, 2026

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