

彰基職業衛生健康會訊

護腰輔具介紹

第 003 期

前言

防治中心之會訊已諸多期，今年度改為一期預防職業傷病；一期健康飲食方式發行，以提供更多元的健康資訊。

本期介紹護腰輔具，讓您了解護腰的功能、穿戴使用方式及穿戴注意事項，來達到護腰輔具最佳的保護功效。

護腰的功能:

支撐腰部肌肉及周圍組織、減輕脊椎關節和組織的壓力、限制腰椎與下背部的活動度、維持腰椎的正常弧度及矯正或調整身體姿勢、維持或增加腹壓、緩衝關節作用力、放鬆肌肉及減緩肌肉抽蓄或痙攣、促進背部肌肉血液循環以促進組織恢復及減輕疼痛等。

穿戴使用方式:

A. 拉環式護腰



1. 完全伸展軟背架，確定背板位於腰椎中央。



2. 吸氣，軟背架兩側重疊，盡量拉緊。



3. 將拇指放入拉把中，延長雙側拉把，拉至最佳支撐及鬆緊度，右拉把貼上方，左拉把貼下方。



4. 拉把，可在站立時拉緊，坐下時可稍微放鬆。

B.自黏式護腰

	
1. 護腰的正中線對準脊椎且互相平行。	2. 護腰正面的上緣與肋骨的最下方保持兩指幅寬的距離。
	
3. 將兩側鬆緊帶從後方往前繞到腹部前面粘著。	4. 將靠外側的兩條加強帶往前拉，然後粘住，以加強支撐的力道。

穿戴注意事項:

1. 穿上護腰後應注意是否合身舒適，感覺護腰伸縮回復性及穩定性如支撐度。穿脫之間應注意材質本身是否容易鬆脫和變形。
2. 穿著護腰時，要儘量束緊以增加腹壓以及護腰的穩定性，才能達到維持腰椎正常弧度及調整矯正身體姿勢的要求。
3. 護腰鬆緊度以不影響呼吸以及感覺舒適為原則。
4. 穿著護腰時，不要座太軟的沙發或椅子上，且坐椅高度以坐下時膝蓋不高於髖關節為原則。
5. 穿著護腰時應避免彎腰、側彎及旋轉下背部；以蹲姿代替彎腰，避免提重物。
6. 護腰應在活動時才穿，避免長期穿戴(不宜超過 4 小時)而使得肌肉依賴護腰，造成肌肉無力及萎縮。護腰不可穿著睡覺及穿戴一整天。
7. 活動時穿著護腰，每 2 小時應解開護腰休息 10 分鐘。

清洗保養注意事項:

1. 請勿浸泡清洗，易使纖維老化、變形。切勿放入洗衣機清洗及脫水。
2. 清洗時勿用柔軟精、漂白水及熱水，用手輕輕搓揉即可，不可以用刷子刷洗。
3. 洗淨後不要擰扭脫水，也不要吊掛晾乾，易使纖維變形，可用毛巾吸水後再平放陰乾。

(以上內容部份摘錄於【輔具之友第 27 期】，作者為張力山、藍婉淑研究員)



	醫院	醫師	門診時間
彰化	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
		李育慶	週一上午、週四下午
		陳琬青	週二上午(職場母性健康諮詢門診)
	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
	衛生福利部彰化醫院	廖曜磐	週二上午、週四下午
南投	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	張常勝	週二上午、週三上午 103.9.22 變更
雲林	彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院	郭真一	週三下午
		蔡松彥	週五上午
	財團法人佛教大林慈濟醫院附設斗六門診中心	賴育民	週一上午 (2 次/月) 103.9.22 變更



12 招飲食撇步

彰基中區職業傷病防治中心·主要任務為提供職災患者更周全的照護·包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2014 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理