

您穿對了嗎～背架正確穿法

◎林口長庚護理部護理長 陳昕霓、陳憲葳

◎林口長庚護理部督導 蔡美菊校閱

近年來因為社會大眾生活型態的改變，長時間的坐姿或站姿不良及缺乏規律運動而導致下背痛者日益趨多，嚴重甚至造成椎間盤脫位或脊椎退化等脊椎疾病，需藉助手術來治療，而穿著背架是保守治療的第一選擇，也是手術後保護脊椎的重要處置，正確穿著背架不僅可以固定及維持脊椎的穩定度，對於維持脊椎正確姿勢有很大的幫助。接下來就讓我們介紹背架穿著的正確撇步：

一、穿著背架目的是藉由背架結構支撐並保護脊椎。

二、適用於脊椎滑脫、脊椎外傷性骨折、椎間盤脫位、脊椎狹窄、退化性脊椎炎等手術後患者或下背痛患者。

三、常見背架分為兩種分別為軟式背架及泰勒式背架（如圖一），需依醫師建議選擇合適個人的背架。

四、穿著背架的注意事項：

(一)勿彎腰，需以蹲姿代替彎腰，且勿提二公斤以上之重物。

(二)勿坐於過軟的沙發或椅子上，高度以坐下後膝蓋不高於髖關節為準。

(三)若穿背架感到疼痛不適時，可用棉



正面圖

軟式背架

背面圖



背面圖

泰勒式背架

圖一

墊或小毛巾墊於背架上減少受壓迫感。

(四)需走遠或久站時建議穿著背架，穿著時間依病情以六週-三個月為治療原則。

(五)背架以中性肥皂水或冷洗精清洗即可，不可用刷子刷洗，溫水洗淨後，用乾毛巾吸乾水分，平放在室內通風處陰乾，不宜在太陽下吊掛曝曬，或洗衣機脫水，以免損害背架。

五、不正確穿著背架的影響：

(一)降低矯正脊椎的治療效果。

(二)會增加背部肌肉及脊椎負擔，腰酸背痛情形加重。

六、正確穿著軟式背架之步驟

步驟一：將主體的左右二片鋼條對稱置放於腰部脊椎兩側，背架正中線對準脊椎，鋼條不要壓迫到脊椎，以免傷到脊椎神經（背面圖示，圖二）。

步驟二：背架正面上緣對準肋骨最下方約二指幅寬處，再將兩側鬆緊帶由後往前繞到腹部粘著，以免影響下腹部及下肢血液循環（正面圖示，圖三）。

步驟三：軟式背架上方之兩條加強帶往前拉後粘住，以幫助加強支撐的力道，同時可固定腰部、減輕疼痛及維持正確姿勢（完成圖，圖四）。

七、正確穿著泰勒式背架之步驟

步驟一：以背架中間橫條第二節處對準腰，先

確定高低位置（背面圖示，圖五）。

步驟二：先粘上前胸前上方第一條鬆緊帶，再將背架後二直長鋼條的中心處對準脊椎中心處，黏貼之鬆緊度以舒適為宜（正面圖示，圖六）。

步驟三：深吸口氣將腹部內層先固定後，再將外層兩條橫黏貼帶束上，黏貼時勿黏太緊，以免背架上移（正面完成圖示，圖七）。

正確穿著背架可以保護脊椎的功能並預防脊椎再度受到傷害，但是保護脊椎的根本方法還是有賴於個人在日常活動中，無論是站立、坐姿或彎腰都應維持正確姿勢，才是不二法門。☯



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六



圖七