



高雄市立小港醫院(委託高雄大學經營)

背架的穿法

一、背架使用的目的及原理

背架依其材質特性可分為金屬及壓克力材質背架，背架的穿著原理主要藉由適當的支托脊椎、分攤脊椎的承受力，減輕脊椎及背部組織的壓力，以達到減輕腰部酸痛的目的，也藉由限制脊椎活動來保護脊椎、促進脊椎骨癒合及預防與身體姿勢相關之合併症。

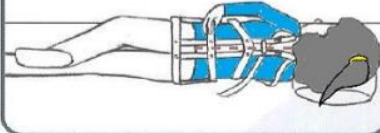
二、穿戴注意事項

1. 穿背架時，裡面宜穿吸汗內衣，避免不透氣衣物或過度暴露皮膚造成背架壓迫。
2. 除了睡覺及洗澡外，都需穿著背架，以維持椎體的穩定度(躺前需先穿好，脫前須先躺好)。
3. 勿自行調整背架位置。
4. 宜睡硬板床或榻榻米。
5. 採長時間坐姿時宜靠椅背，保持腰部挺直。
6. 避免彎腰取物或施力，盡量保持腰部挺直，利用雙腿彎曲蹲下。
7. 不可提取重物以防止病情加重。
8. 以圓滾木方法翻身，不要扭曲腰背。
9. 活動後若背架往上移位，將其往下拉回原定位點或躺下重新穿著背架。
10. 若活動後不舒服，可躺下休息片刻，以減輕不適。

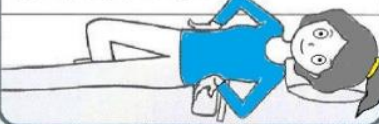
三、穿戴步驟

A. 剛開完刀，躺在床上時

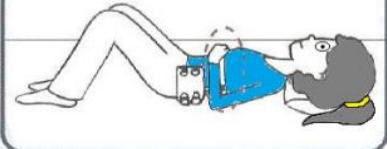
1. 圓滾式翻身，不要扭曲腰部，先轉向單側，將背架由後方塞入身體背面。



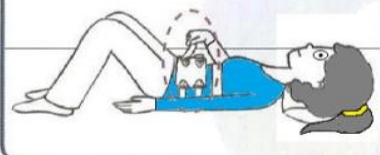
2. 圓滾式翻身，不要扭曲腰部，轉向另一側，調整背架至腹側的中間橫條對準軟腰處，背架後側兩直條的中心對準脊椎。



3. 貼上胸前貼扣，以舒適為宜。



4. 拉緊腹壓帶的四條橫帶。



5. 束緊肩帶，將肩墊移至身體前側。



6. 確定穿好，才可側躺起身下床。



B. 開完刀超過3個月/可獨立自理生活



1. 背架腹側的中心橫條對準軟腰處，以背架後方兩直條的中心橫條對準脊椎。



2. 貼上胸前貼扣，以舒適為宜。



3. 拉緊束腹片的四條橫帶。



4. 自然站立，束緊肩帶，將肩墊移至身體前側。



5. 完成。

若有任何問題請電洽：(07)8036783 轉 3708(7N 病房)

小港醫院骨科病房關心您