

## 背架穿著護理指導

1998.07 制定  
2024.07 修訂

### 一、目的

有效限制脊椎的屈曲、伸展及側彎，適當支托脊椎承受力，減輕脊椎、背部組織壓力，使脊椎得到最好的支撐，減輕不適。

### 二、注意事項

- (一)穿著背架時不可彎腰或坐太矮的椅子，避免背架底部造成尾椎及髖部不適，長期坐姿宜靠椅背支持，保持腰部挺直。
- (二)穿著背架時不可提重物、避免重覆彎腰、過度轉動腰部，利用雙腿彎曲蹲下，以防病情加重。
- (三)可於背架內穿一件薄衣，避免直接接觸皮膚造成不適，臥床休息時背架可暫時脫下不用穿著。
- (四)穿、脫背架時，必須先平躺後側臥的姿勢下完成。
- (五)除了睡覺及洗澡外，一定要穿著背架，背架種類及維持時間，請遵照醫師指示，勿任意更換或停止使用。
- (六)請勿睡太軟的床。
- (七)以圓滾式翻身，不要扭轉腰部。
- (八)活動後若背架往上縮起，請將背架往下拉回原定位點，以免造成不適。
- (九)穿著時若有出現任何不適現象，請隨時通知醫護人員。

### 三、各種背架適用對象及使用方法

#### (一) 波士頓架

1.適用對象：脊椎手術後需固定脊椎者。

2.使用方法

- (1)先側身將背架後片推入靠緊於身體後背處，再平躺仰臥。
- (2)再將前片覆上胸前；使用兩側扣帶將前後二片背架扣緊。



波士頓架正面

## (二) 硬式背架 (長背架或短背架)

1.適用對象：腰椎及下胸椎因各種症狀，經醫師診斷需全面固定者或輕微駝背固定腰椎及下胸椎，以限制脊柱活動。

### 2.使用方法

- (1) 先平躺後側身將背架置入身體後背處後，以背架中間橫條對準肚臍高度，以確定高低位置。
- (2) 背架兩直鋼條的中心對準脊椎，確定正斜與否。
- (3) 緊束腹部三條橫皮帶，不要太緊或太鬆，約可放入一至二指寬即可。
- (4) 束腹網片末端位於鼠蹊部於坐姿位時正好在大腿上緣。
- (5) 貼上胸前固定帶，以舒適為宜。
- (6) 將上方二條固定帶，分別越過左右二側肩膀至腋下扣環後，返回貼住魔鬼氈，鬆緊合宜，即約可放入一至二指之寬度 (短背架無此固定帶)。



長背架背面圖



短背架背面圖

## (三) 軟背架

1.適用對象：坐骨神經痛、風濕酸痛、駝背腰痛、椎間盤突出、小腹突出及各種腰部疼痛。

### 2.使用方法

- (1) 使用軟背架，將背架上之主體鋼片對稱於腰部脊椎兩側，不要壓迫脊椎中間避免傷到脊椎神經。
- (2) 將軟背架網布面調整至舒適位置固定後，再將兩側鬆緊帶與魔鬼粘對黏。
- (3) 將軟背架調整至符合身材與須保護之部位，鬆緊適中不要過緊。
- (4) 將軟背架兩側之補強帶往前拉以加強支撐力道，有助於固定腰部，與降低走動時產生背部疼痛及因腰部瞬間閃傷而無法走動的情形。



軟背架正面圖

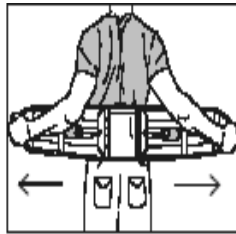


軟背架背面圖

(四)滑軸短背架穿著示意圖



軟背架



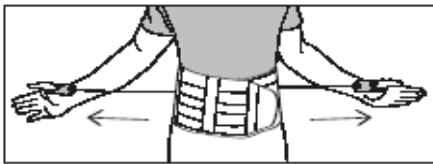
1. 完全伸展軟背架，確定背板位於腰椎中央



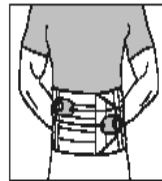
2. 軟背架兩側重疊，灰色黏貼氈固定



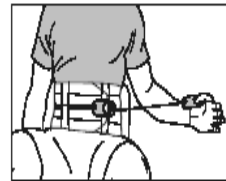
3. 吸氣，盡量拉緊軟背架



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



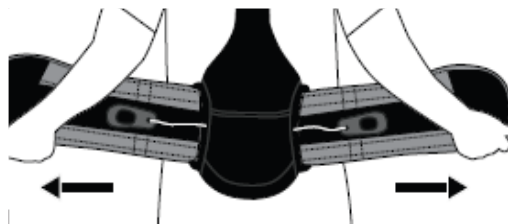
5. 安全拉把，可輕鬆調整鬆緊度，坐下時，可稍微放鬆，站立時，再拉緊



(五)滑軸長背架穿著示意圖



長背架

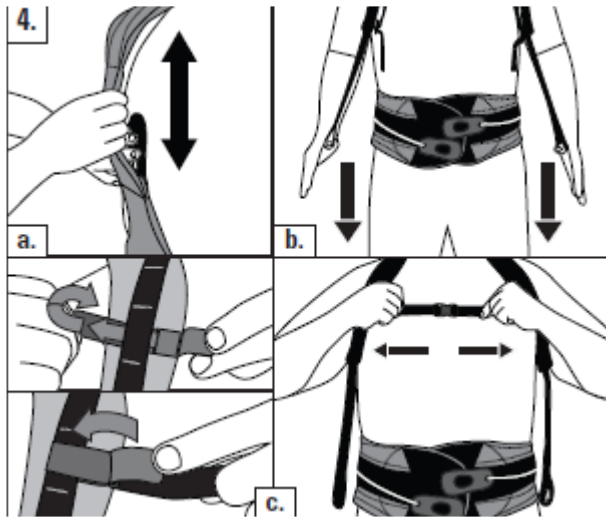


1. 將腰帶完全拉開，確定背板位於腰部的中央。將腰帶緊緊的戴在腹部周圍，腰帶的右前面與左前面重疊。



2. 將雙手大拇指分別插入拉環的孔。朝身體外的方向拉動。當達到理想的鬆緊度時，將拉環黏附在腰帶前方的鈎環布上。





3. 適當拉緊肩帶。對某些患者，扣緊胸扣，將肩帶朝向腋窩前的方向拉動，可能更適合。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康