



❖ ارتوز تی.ال.اس.اُ (TLSO) یا کمربند سینه‌ای

کمربند خارجی

این کمربند برای حمایت مهره‌های ناحیه‌های کمر و سینه‌ای استفاده می‌شود و به کمربند زیر بازویی نیز معروف است. این کمربند حجیم و بزرگ نمی‌باشند، با تنه کاملاً در تماس است و عناصر پلاستیکی آن را می‌توان به خوبی مناسب با ویژگی‌های ساختمان بدن شکل داد. بیمار می‌تواند این بریس را زیر لباس خود ببندد و معمولاً اطرافیان متوجه آن نمی‌شوند. بریس تی.ال.اس.اُ عموماً ۲۳ ساعت در روز باید بسته شود و می‌توان آن را هنگام شنا، ورزش یا باشگاه رفتن در طول روز برای ساعتی از تن خارج کرد.



❖ شکل و ابعاد

ابعاد این بریس در جلو از زیر سینه‌ها شروع شده و تا ابتدای لگن ادامه می‌یابد، از پشت نیز از زیر تیغه‌های کتف تا استخوان دنبالچه ادامه دارد. این بریس به عنوان ژاکت بدنی

❖ شرح

بریس یا ارتوز نام کلی برای وسایلی است که در اطراف اندام گذاشته می‌شوند تا حرکت اندام را کنترل کرده و یا شکل آن را تحت تاثیر قرار دهد. ارتوز بر اساس اینکه کدام استخوان‌ها، مفاصل و یا بخش‌هایی از بدن را احاطه می‌کنند، نامگذاری می‌شوند.

❖ جنس و انواع ارتوز

ارتوز و بریس‌ها از مواد متنوعی مانند پلاستیک، فیبر کربن، فلز، پارچه، چرم و لاستیک ساخته می‌شوند. این وسایل دو نوع کلی دارند.

✓ ارتوز و بریس‌های از قبل آماده: این نوع از بریس‌ها به اندازه‌های مختلف و برای اندام‌های مختلف در داروخانه‌ها موجود بوده و با نسخه پزشک نوع مورد نیاز بیمار که اندازه اندام او باشد، در اختیار وی قرار می‌گیرد. این بریس‌ها معمولاً توسط باندهایی به اندام بیمار محکم بسته می‌شود.

✓ ارتوز و بریس‌هایی که قالب اندام بیمار ساخته می‌شوند: این وسایل با نسخه پزشک و توسط ارتوتیست یا همکاران ارتوپدی فنی ساخته می‌شوند. ارتوپدی فنی این ارتوزها را طوری می‌سازد که قالب اندام فرد بوده و اندام در آن احساس راحتی می‌کند. ساختن این ارتوزها مستلزم وقت بیشتر برای اندازه‌گیری اندام، قالب‌گیری، ساختن، امتحان کردن و پوشیدن است و عموماً از نوع ارتوزهای پیش ساخته گران‌تر هستند.



بریس و ارتوز یا کمربند سینه‌ای

کمربند خارجی (TLSO)

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ بازنگری: پاییز ۱۴۰۲

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



طراحی می‌شود که جلوی آن بسته است و در پشت آن چسب‌های بندی قابل تنظیم قرار دارد. عملکرد این کمربند ایجاد سیستم ۳ نقطه فشار است، به این صورت که سبب می‌شوند تعادل در دو طرف بدن حفظ شده و از انحراف بیشتر ستون فقرات جلوگیری کنند.

❖ دلایل استفاده

- ✓ کنترل و هدایت، محدود کردن و یا بی‌حرکت کردن یک اندام، مفصل یا قسمتی از بدن
- ✓ کمک به بازپروری شکستگی بعد از خارج کردن گچ
- ✓ مهار کردن حرکت مفصل در یک جهت و اجازه دادن حرکت در سایر جهات
- ✓ تصحیح شکل قسمتی از بدن به منظور بهتر کردن حرکت و کاهش درد
- ✓ کمک به حرکت مفصل



❖ موارد استفاده از کمربند

- ✓ فتق دیسک بین مهره‌ای
- ✓ آسیب خفیف مهره‌ها و شکستگی‌های خفیف مهره‌ای
- ✓ کشیدگی رباط‌ها و عضلات ناحیه ستون فقرات
- ✓ کمردرد
- ✓ قوز

❖ فعالیت

- ✓ زمانی که از بريس استفاده می‌کنید لازم است فعالیت خود را به صورت زیر محدود نمایید:
- ✓ در زمان استفاده از بريس می‌توانید ورزش‌های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
- ✓ از انجام ورزش‌های سنگین که موجب فشار روی بريس می‌گردد خودداری نمایید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی خود را در طول مدتی که از بريس استفاده می‌کنید به صورت زیر تنظیم نمایید:
- ✓ با توجه به اینکه نیاز به رعایت رژیم خاصی نیست ولی لازم است وزن خود را همواره کنترل نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست از سبزی و میوه در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ ایجاد زخم در هر نقطه از پوست

- ✓ نقاطی از پوست که تحت کشش و فشار بیش از حد بريس قرار گیرد طوری که احساس کنید به پوست شما آسیب خواهد زد.
- ✓ التهاب بیش از اندازه در زیر بريس
- ✓ اگر ناراحتی ملایم به درد شدید و مداوم تبدیل شود
- ✓ در صورت مشاهده زخم یا سوراخ زیر بريس
- ✓ در صورت بروز درد شدید و مداوم زیر بريس



“ارتباط با ما”

تلفن تماس: ۰۳۵۳-۳۱۲۲۲۳۰

اینا: ۰۹۹۶۵۲۵۰۰۶۹

آدرس اینترنتی: rahnemoon.ssu.ac.ir