

### ◆腳部支撐

座面與桌面相對高度不合適是最常見的職場問題，解決之道若為改變桌面高度，可購置高度可調式桌子；若要配合桌面高度，椅座往往會過高，此時可考慮使用腳部支撐來解決，包括外加自製、市售腳墊，或購買具有腳墊設計之座椅！



市售腳墊



自製木箱腳墊



www.tbch-comfort.com.tw/

桌面高度與斜度可調之桌子

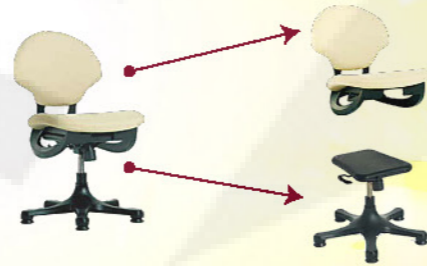


www.adaptiveliving.com/

專為身材矮小者設計的可調整腳墊高低的座椅

### 三、其他

\* 多功能座椅：利用座椅拆卸組合的多功能設計，可作為一般工作座椅或拆卸成地板座椅及小桌子，提供多變性工作坐姿！



www.saudereducation.com/

\* 坐姿輔助帶：利用帶子拉力協助挺背。



靠腰帶



製作：藍婉淑及編輯小姐  
諮詢：楊志一



衛生福利部社會及家庭署  
多功能輔具資源整合推廣中心

- 提供全國輔具諮詢、評估、多元化展館輔具體驗和使用訓練服務
- 辦理全國輔具資源整合與聯繫工作
- 建置及管理全國「輔具資源入口網」，每週發行全國輔具電子報
- 建構全國「縣市二手輔具資源網絡」
- 辦理全國輔具專業人員培訓課程
- 整理全國輔具標準規範與規格
- 辦理全國輔具宣導活動
- 發行全國輔具專業出版工作：期刊、教育單張與資訊手冊
- 推動全國輔具服務新制



輔具諮詢專線：02-2874-3415轉211

E-mail諮詢專線：repat.catrap@msa.hinet.net

輔具資源入口網：http://repat.sfaa.gov.tw

輔具展示館位置：台北市北投區石牌路二段322號(身障重建中心大樓)B1-輔具中心

中心網址：http://repat.sfaa.gov.tw/catrap/page

傳真：02-2874-3386

交通資訊：捷運石牌站，轉乘公車224、508、601在榮光新村站下

承辦單位：國立陽明大學ICF暨輔助科技研究中心

### 坐椅輔具系列四

# 「坐」的輔具



## 辦公室篇



衛生福利部社會及家庭署  
多功能輔具資源整合推廣中心

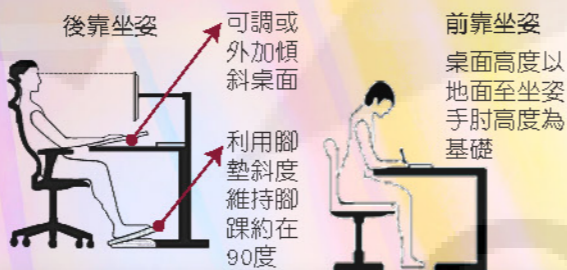
102年發行

## 前言

辦公室常見的累積性傷害失調症（如肩頸、上肢疼痛等）與背痛，常與不當的工作坐姿有關；使用符合人因工程考量的工作站（包括工作面、座椅、視訊顯示器等）是預防這些傷害的首要條件！肢體功能受限者從事辦公室工作，其身體功能與工作效率更是受所選用桌椅的影響，以下簡介一般性工作站座椅選用考量與應用，使用時仍需依據個人身體功能來選擇，若有疑問，應請教您的治療師或相關專業人員！

## 一、坐姿與工作站配置

工作坐姿與工作站配置、任務內容、生理因素及個人偏好相關，常見有前靠、中間與後靠三種姿勢，採用時應搭配不同種配件來使用，如後靠工作坐姿最好配合傾斜桌面使用；無論採用何種坐姿，工作時要常變換姿勢才不會造成骨骼肌肉系統負擔！此外，工作站的配置除考量桌椅人因工程要素外，活動空間、光線、與任務動線也應列入考量！



## 二、桌椅各式支撐設計與應用

### ◆ 軀幹支撐

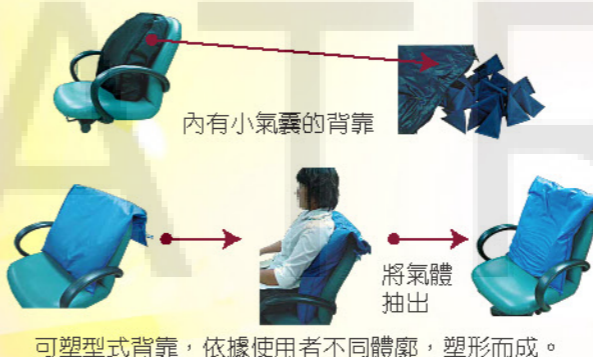
椅背的高度、設計與座椅角度影響軀幹支撐程度。

\* 椅背高度：可依據需要選擇腰、肩胛骨下、肩與頭等四種高度的椅背，需要長時間使用後靠姿勢（椅背後傾）來工作時，可採用有頭靠的椅背來減輕頭頸負擔！

\* 背靠設計：為了提供舒適的軀幹支撐，有些座椅本身的椅背就置入各式體廓支撐設計；若原本座椅未能提供所需，可考慮外加方式。



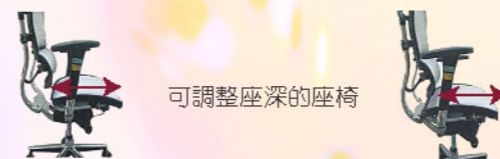
身障者若因脊椎側彎背部無法得到均勻支撐而易覺酸痛時，可考慮以小氣囊式或可塑型式背靠，依據其背部體廓，做適形壓力分佈，得到合宜均壓效果！



### ◆ 座面支撐

良好座面支撐需考量座深與座面設計。

\* 座深：可調式座深可以根據使用者身體實際需要來調整，過長且無法調整時可利用市售或自製背靠來縮短座深！



\* 座面設計：選擇體廓式接觸面可增加坐姿舒適度(參考學童篇)！若個案因身體結構不對稱、骨頭明顯突出等，而有困難坐姿承壓時，可考慮各式減壓坐墊，如泡棉式、蜂巢式、凝膠式及氣囊式等坐墊。



### ◆ 前臂支撐

使用坐姿工作時，提供前臂支撐可增加肌肉與姿勢活動變異性，降低骨骼肌肉系統負擔，常見有扶手、曲線桌緣、及前臂支撐架等。



### \* 曲線桌緣



### \* 前臂支撐架

