



سینه‌ای استفاده می‌شود و به کمربند زیر بازویی نیز معروف است. این کمربند حجیم و بزرگ نمی‌باشد، 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.اً عموماً 23 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 طراحی می‌شود که جلوی آن بسته است و در پشت آن چسب‌های بندی قابل تنظیم قرار دارد.
- عملکرد این کمربند ایجاد سیستم 3 نقطه فشار است، به این صورت که سبب می‌شوند تعادل در دو طرف بدن حفظ شده و از انحراف بیشتر ستون فقرات جلوگیری کنند.

## 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 گران تر هستند.

## ارتوز تی.ال.اس.اً (TLSO) یا کمربند سینه‌ای کمری خارجی:

- این کمربند برای حمایت مهره‌های ناحیه‌های کمر و



## مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

## بریس و ارتوز یا کمربند سینه‌ای

### کمری خارجی (TLSO)

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



## دلائل استفاده:

- کنترل و هدایت، محدود کردن و یا بی حرکت 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 بریس استفاده می‌کنید لازم است فعالیت خود را به صورت زیر محدود نمائید:
- در زمان استفاده از بریس می‌توانید ورزش‌های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
- از انجام ورزش‌های سنگین که موجب فشار روی بریس می‌گردد خودداری نمایید.

## رژیم غذایی و تغذیه:

- رژیم غذایی خود را در طول مدتی که از بریس استفاده می‌کنید به صورت زیر تنظیم نمائید:
- 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 نمائید؟

- ایجاد زخم در هر نقطه از پوست
- نقاطی از پوست که تحت کشش و فشار بیش از حد بریس

- قرار گیرد طوری که احساس کنید به پوست شما آسیب خواهد زد.

- التهاب بیش از اندازه در زیر بریس
- اگر ناراحتی ملایم به درد شدید و مداوم تبدیل شود
- در صورت مشاهده زخم یا سوراخ زیر بریس
- در صورت بروز درد شدید و مداوم زیر بریس