

洗澡和淋浴

(Bathing and Showering)

脊髓損傷後，洗澡和淋浴通常需要特殊的設備。浴室可能需要經過改造來適合輪椅和其它設備。洗澡時保持安全有助於預防受傷。由於浴室有很多又硬又滑的表面，可能會很危險。如果你感覺遲緩，可能需要調整水溫的設置，以免燙傷。正確的設置有助於你保持安全，防止受傷。

特殊設備

有些設備能使洗澡和淋浴更加方便。脊髓損傷後，多數人需要一個手持式淋浴噴頭和洗浴凳。手持式淋浴頭可以為手功能有缺陷的人進行改造。其它有用的設備包括：

- 帶坐便器切口的洗浴凳。
- 滾輪淋浴坐便器
- 長柄海綿
- 吊繩肥皂
- 肥皂泵浦容器
- 壁掛式皂液器
- 洗澡手套

浴室改裝

浴室有很多可以改裝的地方，使之出入更方便。要了解有關這方面的更多信息，請參閱 [Spinal Cord Essentials 浴室:使你的浴室更方便](#) 講義。可以改裝的地方包括：

- 扶手桿
- 寬型門鉸鏈
- 立柱式水槽
- 無障礙淋浴間
- 手柄水龍頭

洗澡時，各種硬表面及溼皮膚都會讓你有得壓瘡的風險。要了解更多相關信息，請參閱 [Spinal Cord Essentials 預防壓瘡](#) 講義。

如需更多信息，請聯絡你的職業治療師。

自我護理

洗澡和淋浴

(Bathing and Showering)

洗澡安全

採取安全預防措施有助於確保你和你的助手在浴室的安全。這些是你需要注意的事項：

- 滾燙的熱水會不知不覺地燙傷你。
- 堅硬和潮濕的表面會造成壓瘡。
- 溼滑的地面會導致跌倒。

預防燙傷： 如果你的身體感覺遲鈍，你會有在熱水中不知不覺燙傷自己的風險。有些事情可以做來預防這種情況：

- 將你的熱水器設置到攝氏 49°C（華氏 120°）。
- 如有可能，在你的水龍頭上裝上防燙裝置。
- 淋浴時，避免將你的腳放在滴水龍頭下。

就近放置毛巾： 將毛巾放在靠近淋浴，伸手可及的地方。在轉移到坐便器上後，在你的輪椅坐墊上留一塊毛巾。這能讓你的坐墊在你轉移回輪椅上時保持乾燥。洗澡後要趕緊擦乾身體，溼皮膚更加敏感，而且有發展壓瘡的更高風險。

防滑表面： 溼浴缸和浴室地面會很滑很危險。在淋浴或浴缸內外使用防滑表面或浴墊。

帶襯墊的淋浴凳： 溼身體呆在硬表面上使你有得壓瘡的風險。使用帶襯墊的淋浴凳有助於保護敏感的皮膚。

保持地面乾燥： 卷起毛巾並將它們置放在浴缸或淋浴間底部。這會有助於吸掉坐在洗浴凳上時濺到地上的水花。有些浴凳可以分開，讓你能拉起浴帘。其它的不讓你拉起浴帘。為防止水花飛濺，你可以將浴帘塞在屁股底下。另一種選擇是將浴帘剪去一些，讓它能從洗浴凳的任意一側越過。

你的治療師能幫你找到洗澡和淋浴時需要的設備。

如需更多信息，請聯絡你的職業治療師。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sd4-2015-12-09

洗澡和淋浴

(Bathing and Showering)

洗澡技巧

擁有完全手功能

多數手功能齊全的人可以獨自洗澡。使用長柄海綿能幫你清洗難以夠及的部位。這裡是另一些技巧：

- 在腳踝處交叉雙腳方便你清洗腳底。
- 坐在洗浴凳上時，向側面傾斜有助於清洗屁股和腹股溝。扶手桿可以幫助你在傾斜身體時保持穩定。
- 在加高馬桶座上清洗屁股有時候會比較容易。

手功能缺陷（損傷水平 C7-T1）

手有些虛弱的人有時候也可以通過特殊的裝置獨自洗澡。根據你的坐姿平衡以及手臂的力量，洗浴凳可能會適合你使用。有些人會需要無障礙淋浴間。在手持式淋浴噴頭和肥皂盒上加上防滑把手也有幫助。

手功能低或完全沒有（損傷水平 C1-C6）

失去手功能的人洗澡時通常需要有人協助。這通常需要一架滾輪淋浴坐便器和無障礙淋浴間。帶傾斜功能的坐便器可以在洗澡時幫助你控制血壓。取決於你手臂的力量，你可能可以自己清洗一部分身體。為此你也許需要特殊裝備。有用的設備包括：

- 壁掛肥皂
- 手柄水龍頭
- 帶適配手柄的手持式淋浴噴頭
- 洗澡手套

要了解更多有關損傷水平的信息，請參閱 [Spinal Cord Essentials 脊髓損傷 講義](#)。

如需更多信息，請聯絡你的職業治療師。

自我護理

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sd4-2015-12-09