



藥物食品安全週報



2026年5月22日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1079 期

改善肩頸腰背不適 牽引治療機作用與使用須知

「唉 吿喂呀～」你是否正被肩頸或腰部疼痛所困擾？小心！這很可能是長期姿勢不良，讓神經或肌肉開始向身體發出抗議訊號。在現代生活中，長時間維持固定姿勢已成常態，例如久坐辦公、低頭使用電腦，或不自覺聳肩打字等。這些姿勢若長期累積，可能導致神經壓迫或肌肉發炎，使肩頸或腰背不適逐漸加重，甚至影響日常生活。



■ 牽引治療機的使用建議與作用原理

當出現相關症狀時，建議先由醫師進行專業診斷，釐清原因，並在醫師評估適用之情況下，考慮使用牽引治療機作為輔助治療工具，以協助放鬆緊繃肌肉、減輕脊椎壓力，進而緩解不適。

牽引治療機常見應用於頸椎病、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、椎管狹窄及肌肉僵硬等情形。其原理仍透過機械力對脊椎施加持續性或間歇性的牽引拉力，擴大椎間隙，減輕椎間軟骨、骨刺或發炎組織對神經的壓迫，以達到緩解疼痛與不適的輔助效果。

■ 使用牽引治療機應注意事項

①



牽引前準備

治療前可先進行熱敷，使周圍軟組織放鬆，有助於提升牽引效果並降低不適感。

②



搭配運動更佳

牽引治療應搭配適當的放鬆與伸展運動，兩者相互配合，有助提升整體效果。

③



腰椎牽引時間建議

腰椎牽引因固定帶需繫於腹部，建議於餐後 1-2 小時再進行，以減少不適。

④



拉力須經專業評估

牽引拉力應依個人狀況調整，切勿自行增加重量，應遵循臨床醫事人員指示進行。

6月日知識庫

確認合法醫療器材， 使用更安心

牽引治療機屬於醫療器材，製造或輸入前須依申請上市許可證。民眾如欲查詢資訊，可至食品藥物管理署（下稱食藥署）網站的「醫療器材許可證資料庫」查詢。

如發現不良品或使用後出現不良反應，亦可透過「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100，以維護自身安全。

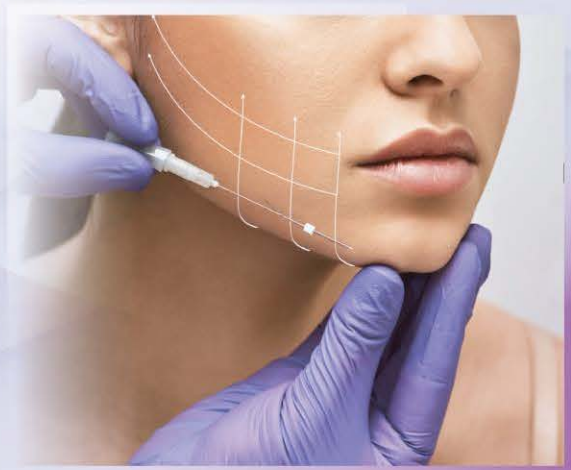


◀ 醫療器材許可證
資料庫



◀ 藥品醫療器材食品
化粧品上市後品質
管理系統

埋線拉提安全嗎？ 拉提線原理與術前評估重點



近年來，微整形風氣盛行，將可吸收拉提線植入皮下組織中的「埋線拉提」療程，因具微創及恢復期較短等特性，成為民眾熱門的醫美選項之一。食藥署提醒，埋線拉提屬侵入性醫療行為，仍具有一定潛在風險，民眾接受療程前，應審慎評估，並選擇合格醫療院所及專業醫師施作，以保障自身健康與安全。