

# 觸覺刷的簡介及使用方法

經復健科醫師檢視

## ◆ 什麼是觸覺刷？

這是一種特別的刷子，當用力刷過皮膚時不會造成抓痕、呵癢，卻可以提供壓力性的觸摸。在刷的過程中必須將所有的刷毛變彎，讓在刷子下的區域所有觸覺接受器都被刺激到，也就是提供廣泛的觸覺壓力。

## ◆ 使用觸覺刷的功效在哪？

1. 增加神經傳導物質如正腎上腺素、調整警醒度、情緒
2. 改善神經生理功能
3. 不論感覺防禦、重力不安全感或聽覺防禦皆可使用刷的技術改善神經系統的缺失
4. 改善睡眠品
5. 調整感覺閾值

## ◆ 要如何使用觸覺刷？

1. 每個部位都順毛刷一次（刷的部位不能前後重複）
2. 依序從手臂→手掌→手背→背及肩膀→臀部→大腿外側→小腿外側→足部→足背
3. 臉、頸、腹部不可刷（因為在臟器周邊有很多神經節，刷在腹部會驅使神經系統處於不安狀態）
4. 刷後，每兩個關節給予關節壓縮十次
  - A. 肩膀→手肘→手腕→髖關節→膝→腳踝
  - B. 手指、腳趾各拉三次
  - C. 胸部前後壓三次
  - D. 脊椎壓兩次肩膀十次



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

◆ 觸覺刷的使用要間隔多久？

每九十分鐘到一百二十分鐘執行刷及關節壓縮一次

◆ 有哪些注意事項？

1. 此種治療技術不適用於兩歲以下兒童
2. 避免在皮膚受損區域刷，如燙傷擦傷或其他明顯疼痛或皮膚敏感區
3. 初次從事此技術時，需職能治療師或其他受過專業訓練人員陪同，在初期幾天必須特別注意、偵測任何無法預期的反應
4. 在刷的時候，如皮膚變紅那可能是過敏反應。顯示你花太多時間在同一區域，試著快速移動以涵蓋大的區域
5. 如果有任何不尋常或無法預期的反應出現，應立即通知職能治療師