

海口部分电动车安装护腰“神器” 医生:有用,但一旦发生碰撞可能加重伤害 护腰“神器”如何取舍?

近期,在电动自行车后座加装护腰“神器”渐渐在部分“电单侠”中流行起来。在海口的街头时不时可以看到,这些加装的护腰设施可以在人们骑行时顶住腰部。不过,这样的护腰装置安装在电动自行车上真的能够达到预期效果吗?是否存在安全隐患?

医生表示,护腰装置确有一定作用,但要留意撞击带来的风险,尤其在发生比较大力的碰撞时可能导致严重的脊柱和腰椎伤害。

南国都市报记者 王康景 文/图

走访

海口街头有部分电单车安装了护腰“神器”

8月31日上午,记者在海口南海大道与坡巷路交叉口的红绿灯处看到,有一男子在自己的电动车后方加装了一个护腰装置,骑行时该装置可以托住腰部,不过接触的面积不算大,更像是一个小型椅子的椅背后方接了一个连杆,并固定在电动车后方的支架上。

8月31日晚上七点多,在海口滨涯路和海垦路交叉口,记者遇到一位外卖小哥骑着安装这类护腰装置的电动车。当晚8点半,在海口金垦路与金宇东路交叉口,记者也看到一位外卖小哥的电动车安装了护腰装置。

记者在海口滨涯村和海垦路等区域的多家电动自行车维修铺面走访时,店老板告诉记者,这些护腰的装置大多是车主从网络上购买回来自己安装的,也有一些是购车人在购车时与车行商议,订购符合车辆框架安装需求的护腰装置,然后在店内完成安装再交给购车者。

“我们店没有专门售卖,因为这种装置目前需求量毕竟不大,而且不同车可能对装置规格要求不同,不过你如果需要也可以自己买,我帮你装。”滨涯路的一家电动车维修店老板告诉记者。此外,也有维修店老板表示,安装这种装置也有改装车辆的嫌疑,他们没有进货。他表示,安装比较多的应该是外卖骑手,因为每天长时间骑行,比较需要这种装置。

记者通过淘宝等多个网购平台搜索框输入“电动车护腰”几个关键字,很快就出现诸多相关的搜索热词条,如“电动车护腰神器”“电动车护腰支架”“电动车护腰座椅”“电动车护腰靠背可调节”等。进入搜索可见,这些护腰装置从形态上看大同小异,且提示可匹配的不同车型,价格在几十元至数百元不等。



8月31日晚八点多,在海口金垦路与金宇东路交叉口,一名男子的电动车上安装了护腰“神器”。

分析 护腰装置有作用 但碰撞时可能变成伤害“放大器”

海南省人民医院运动医学科主任、主任医师王广积表示,随着电动自行车的数量增多,骑行电动车已成为人们非常依赖的出行方式之一,随之而来的是各种配件产品的兴起,其中车座护腰装置备受青睐。

“许多骑行者在长途骑行后常常感到腰肌酸软,这种护腰装置看似提供了简单有效的解决方案,然而,随着使用人数的增加,关于这类装置在交通事故中可能加重伤害的担忧也逐渐浮现。”王广积说,这些护腰装置通常采用记忆海绵、弹性支撑板等材料,通过提供额外支撑,帮助维持腰椎生理曲度,减少肌肉静态负荷。对于需要长时间骑行的人来说,这种支撑确实能够分散腰部压力,延缓肌肉疲劳,提供更为舒适的骑行体验。

行体验。

不过,王广积提醒,安装护腰装置也存在一定的安全风险与隐患。在正常骑行状态下提供支持的护腰装置,在碰撞瞬间可能变成伤害“放大器”。一方面,该装置会限制身体自然移动。发生碰撞时,骑行者通常会被抛离车座,护腰装置可能阻碍这一自然抛离过程,使身体与车辆保持更长时间的连接,增加被车辆压伤或拖行的风险;另一方面,护腰装置可能在碰撞中导致冲击力集中作用于腰椎区域,而非分散到更大面积。腰椎作为人体中枢支撑结构,一旦受损,后果往往十分严重。

此外,即使初次碰撞后骑行者未被完全抛离,护腰装置可能使身体以

不自然的姿势与车辆一起倒地,增加扭伤和骨折的可能性;从生物力学角度看,人体在碰撞中最脆弱的部位往往是脊柱。护腰装置改变了冲击力在身体的传递路径,可能将本来会由骨盆、大腿等更强壮部位吸收的冲击力转移至脊柱。研究表明,即使是低速碰撞(20-30km/h),这种力量转移也足以造成腰椎压缩性骨折或椎间盘损伤。

上海六院海口医院特聘专家、副主任医师姜强也认为,该装置的设计初衷应该是对于那些习惯性弯腰弓腰的人有一个支撑作用,缓解由于长期弯腰开车引起的腰部肌肉紧张或酸痛,但是一旦出现紧急情况急刹车的时候,会有腰部遭受突然的冲击力导致腰椎滑脱损伤的风险。

建议 寻找更科学安全的护腰养生替代方案

“面对舒适与安全的两难选择,我们更建议从个人实际情况出发,为了健康寻找更科学、安全的替代方案。”王广积说。

一是评估个人需求,如果有腰部疾病且必须使用护腰装置,应选择可快速释放的设计,确保在紧急情况下能够迅速脱离;

二是加强核心肌群训练,从根本上增强腰部肌肉力量才是长久之

计。每天坚持10-15分钟的核心训练,远比依赖外部支撑更为安全有效。

三是调整骑行姿势与时间,优化电动自行车座高度和把手位置,每骑行45-60分钟下车活动片刻,可显著减少腰部疲劳;

四是选择认证产品,如果确实需要护腰装置,选择经过安全测试和认证的产品,避免使用“三无”产品;

五是提高安全意识,无论使用何

种装备,防御性骑行、遵守交通规则和佩戴头盔是最重要的安全措施。

王广积说,电动自行车护腰装置确实为骑行者提供了舒适性支持,但这种舒适可能以安全为代价。在目前缺乏严格安全标准和碰撞测试的情况下,消费者应谨慎选择和使用这类产品。理想的做法是通过锻炼增强自身腰部力量,调整骑行习惯,而非过度依赖外部支撑装置。