

下背痛須知

經骨科醫師檢視

一. 運動目標

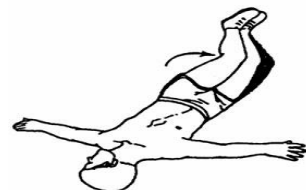
強化腹肌及強化背肌。訓練肌肉有助防範背痛或下背痛症狀惡化。

二. 運動原則

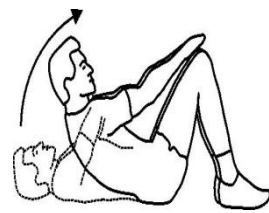
1. 急性疼痛時，維持良好姿勢是最重要保健。
2. 急性疼痛不適合以下運動，請和醫師討論後再進行。
3. 運動治療的目的在預防下一次的發作，因此效果並非立竿見影，持之以恆方能達到預防。
4. 運動的強度請勿與他人比較，開始時每天作2次，每次5回，然後逐漸增加。
5. 運動時或運動後產生疼痛加劇達數小時之久，請立即停止運動治療，並請詢問醫師。

三. 運動項目

1. 仰臥平躺，兩膝彎曲併攏，兩腳平放地面。上身維持不動，然後緩慢將兩膝左右擺動。



2. 膝蓋彎曲足跟著地，然後將雙手平放大腿前方，將頭部及兩肩舉起離開地面，同時將兩手滑向膝部，然後再放鬆還原，注意不可將脊椎過度彎曲。



3. 兩肩維持不離地面，腹肌用力收縮並且將臀部舉起，然後下背平靠地面，然後緩慢放鬆。



4. 俯臥平躺，前額靠在雙手，然後將兩臂及頭部舉高離地。起初時可能不易，至少須離地數公分，然後逐漸增加運動量，最後要求同時將兩腿舉起。



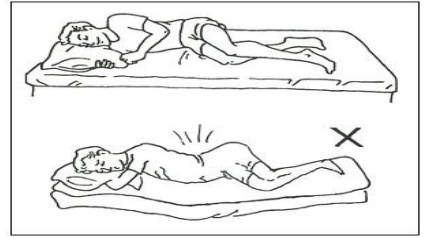
林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1780



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

四. 正確姿勢

1. 睡姿：床墊需夠硬，躺上去時，中央部位不可以凹陷，睡覺宜採側臥姿，雙腳彎曲。



2. 坐姿：座椅不可太高，最好使用具靠背的椅子。一般圓椅並不適合長時間坐著



3. 站立：如果需久站且又不舒服時，可在站立時作伸展運動。有時候雙腳交替踏步可以改善症狀。

4. 提物時，雙腿彎曲，背部保持直立，盡量使身體靠近物體，不可彎腰撿拾東西或抬重物。舉物時，切勿扭腰，要轉動雙腳。



5. 起床：先側翻，雙腳先下床，然後用手將上半身撐起來，在用雙手使身體站立。

6. 駕駛：盡量將座椅靠近方向盤，雙膝保持彎曲在最舒服的姿勢，背部平直，緊貼背靠。雙手握方向盤，繫上安全帶。

