

腰部疼痛時 日常動作的注意事項

1. 站立及行走：站立時身體挺直，兩眼向前看，走路時腳尖要向正前方，胸部略微向前傾，以腳後跟做身體的主要支持，像是爬斜坡的樣子，但不可駝背，避免穿高跟鞋。



○ ○ ×

2. 睡眠：選擇軟硬適中的床墊，讓身體重力平均分佈在床墊，以骨科專用床墊最為理想。腰部有急性疼痛時，頭及膝下可墊枕頭，側臥時可彎屈兩膝。



○ ○

3. 坐：雙腳平貼地面，使脊柱靠向椅背，讓腰部與靠背間的空隙盡量減少，在任何情況下，坐椅子時都應脊柱挺直。坐辦公桌時可調整椅背角度使能與脊柱靠攏。



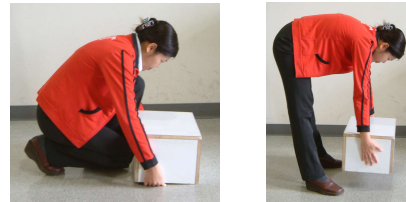
○ ×

4. 工作：避免長時間的站立工作，站立時雙肩平齊，挺胸。需長時間站立時，可輪流將一隻腳放在矮凳或踏板上。工作中利用空檔休息一下，略做運動，以鬆馳肌肉。



○ ×

5. 搬東西：先蹲下身靠近物品，用雙手均衡地施力，再慢慢站起來，用雙腿而不是背部力量舉起重物，避免彎曲腰部搬東西。搬運時物品盡量靠近胸腹部，動作要慢，不可同時舉起即轉身，要分兩段。搬動東西的高度不可超過腰部。



○ ×

6. 開車：座位要硬或加用椅墊，座椅可向前拉使靠近駕駛盤，雙膝彎屈。長途駕駛時，每兩小時休息一次，以鬆馳肌肉的緊張。



○ ×

背部體操

背部提供身體支撐並保護脊椎，每天都有數以千計的民眾因為背部毛病而就醫。提醒民眾多給背部一分健康關懷，建議現代人，尤其是經常久坐、久站及有背痛經驗的人，平日多做強化背部肌肉的簡易體操，即可避免背部受傷，常見簡易體操介紹如下：

動作一：

趴著，單腳向後伸直並抬高，膝蓋不可彎曲，抬高5秒鐘後，放下休息5秒，再換抬另一隻腳，如此雙腳輪流做5~10回。



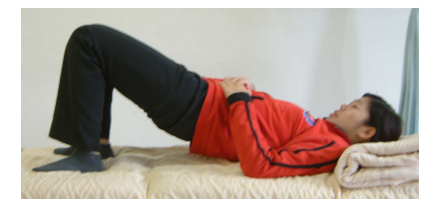
動作二

平躺，雙膝彎曲、將頭及肩膀抬離床面，以雙手去碰膝蓋，停留3~5秒，重覆5~10下。



動作三

平躺，雙膝彎曲，將臀部抬離床面，停留3~5秒，如此重覆做5~10次。



動作四：

平躺，將單側下肢往胸部彎曲，停留10秒，慢慢伸直下肢，換腳，各重覆5-10次。

**動作五：**

平躺，雙膝彎曲，左右旋轉腰部，各重覆5-10次。

**動作六：**

趴著，用雙手撐住床面，抬起上半身，腹部盡量平貼床面，停住5-10秒，重覆3-5下。

**注意事項**

以上六項動作均須維持5秒鐘，效果才佳，但若肌力不足或背部感覺疼痛的人，則須從維持2~3秒開始進行，然後逐漸增加至維持5秒，但休息仍維持在10秒。

E6N2822186-01

■ 尊重生命
— 人本醫療 —

財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院
護理部社區健康照護室衛教組 關心您
健康諮詢專線：(05)2648333



佛 . 教 . 大 . 林 . 慈 . 濟 . 綜 . 合 . 醫 . 院

預防**腰痛的妙方**