

下背部痛之衛生教育指導

2002/9/20 修訂 (外 11) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂

- ✦ 搬重物時，需彎膝蹲下，避免彎腰、身體側彎、後仰及扭轉，並盡量使物體靠近身體。
- ✦ 如需久站時，應將兩腳輪流放在一小凳子上或盡量找半站半靠，或移動的機會。
- ✦ 坐在椅子時，坐姿應端正並使背部緊靠椅背雙膝彎曲，兩足應平放於地。
- ✦ 開車時駕駛座應向前移，使身體坐正，雙膝彎曲並高於臀部，背部應置一小枕頭支撐。
- ✦ 避免開車或乘車時間過久，尤其在避震系統不良的車輛。
- ✦ 做家事時，需使雙膝略彎曲，以減少彎腰，例如：洗碗、掃地等。
- ✦ 保持良好的姿勢，勿使腰椎過份向前突出，女性患者勿穿高跟鞋。
- ✦ 運動時，需避免易碰撞、扭轉、跳躍及快速度之活動。
- ✦ 健身活動以散步、徒步旅行、游泳為佳，游泳宜採自由式。
- ✦ 做柔軟操時，宜避免向前彎腰動作；平躺下肢伸直時，勿作抬高或仰臥起坐。
- ✦ 睡覺床墊以硬實為宜，軟墊厚度為 4 至 6 吋，平躺時應置一枕頭於雙膝下面。
- ✦ 保持適當體重及愉快放鬆的心情。
- ✦ 有疼痛情形時，需停止活動並看醫生。