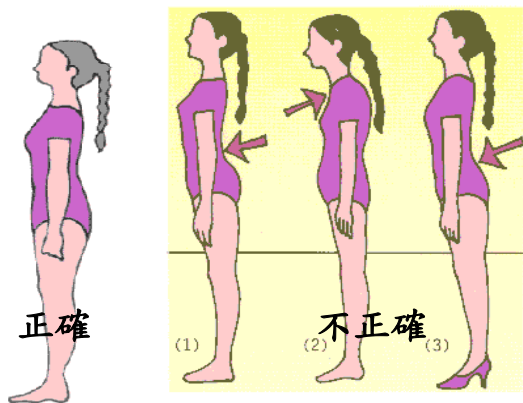


前言:

腰背部疼痛有越來越多趨勢，這可能與人民一般缺乏適度的運動，某一姿勢維持太久或肌肉疲乏有關，先天或後天病變，也有很大關連性，而背痛的復發率高，若不徹底檢討其原因，而僅僅是治療並非上策，所以如何在日常活動中減輕下背部疼痛，防範其復發為首要工作之一。

站立和行走:

· 站立時背要挺直，且背面應呈平面狀，方法是收小腹、縮緊臀部並挺胸。



· 久站工作時，可使用一腳凳，讓一腳休息之，相對腰部也減輕了負擔。

· 女性避免穿過高之高跟鞋，因高跟鞋會使用足跟腱縮短，因而會導致脊椎彎曲度增加。

· 由站立改時，應先移動腳，然後才移動身體。

· 行走時儘量擡頭挺胸，避免彎腰駝背。

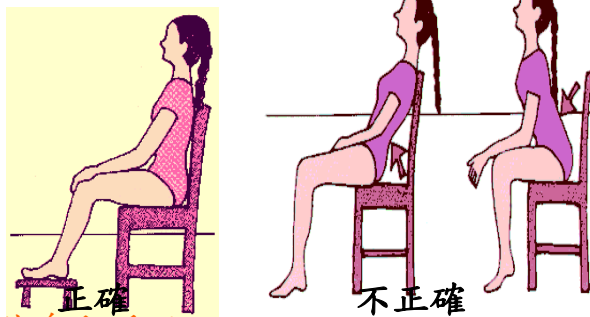
正確的坐姿:

· 坐的時候應保持上半身挺直，腰背維持在一平直的狀態而不要前屈。

· 坐椅的選擇以堅硬、有靠背、能夠支撐腰背處者為理想，凡是太軟的沙發或無靠背的圓椅凳皆不合適。

· 避免同一坐姿不久，必要時每1~2小時起來走走，活動一下。

· 有下背部疼痛史的患者，坐時不宜蹺二郎腿。

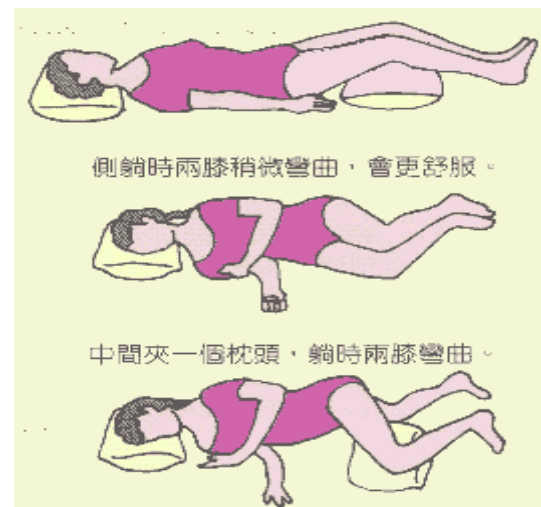
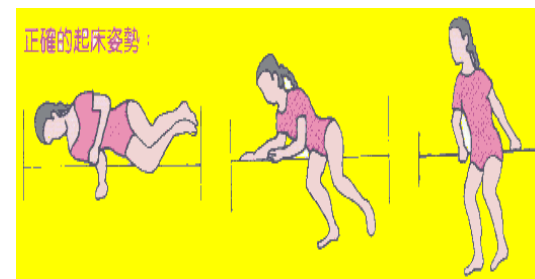


休息和睡眠:

· 休息或睡眠時宜先選擇合適的床，以平而堅實的床墊為理想，通常是在3/4英吋厚的木板上再加一床棉被、毛毯或軟墊即可，因平實的床墊可保護脊椎在一適當的位置。床面要夠寬，太窄易造成不適。

· 睡姿以側睡、雙手交於體前、膝彎、髖彎為佳，不可俯臥。平躺時則須置放一枕頭在雙膝下，使下肢擡高，下背部呈平的狀態。雙手不可上舉過頭，高枕無憂也不是理想姿態。

· 上下床時要注意起臥時的動作；下床前宜先側臥於床邊，曲膝後將雙腳移至床沿，以手抓握床沿，一撐而坐起。上床時先坐於床沿，曲肘後側躺，曲膝後將雙腿移至床面。



搬重物或提東西：

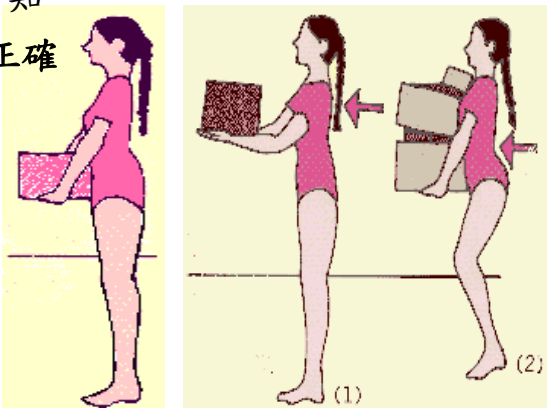
· 搬重物時方法要對，原則上，半蹲、下腿出力，保持身子挺直，將重物儘量靠近身體後，才緩緩站起，千萬不可有魯莽突然之動作。無論搬任何重物，切忌高過腰際，當然也不可彎腰前傾搬重物。

· 搬重物時，儘可能利用起重檯或其他工作，以減少傷害腰背的機會。

· 有下背部疼痛史的患者在提重物時，改以肩掛或背袱會比較妥當。

· 取物時不要越過他物，也不要伸手觸不可及但卻勉強而為的動作；別作任何橫越傢俱來開關窗戶的舉動；不要為節省一點時間，而出現了前述之不良行動，以致傷害自己的下背部而還不自知

正確



1. 抱東西太多，離開身體太遠
2. 過重的東西要分開來抱

開車：

· 開車前應先準備駕駛座椅，以調整到使膝彎高於髖部，使雙腳在踩油門、剎車時能輕鬆操作，不致使雙腿勉強伸長來踩踏板。若是座椅太軟，可備置一座椅墊支撐腰部，並調整座椅上的頭枕高度，以舒適為是。

· 開車時腰部應貼靠在椅背上，保持上身挺直，不可使身體前傾；而髖部應彎曲呈105度，並繫緊安全帶。

· 長途開車時最好每小時停車下來走走，活動一下，以放鬆緊張心情，並做些腹肌、臀肌收縮之運動。

工作：

· 久坐或久站的工作，皆需要每隔一段時間（1~2個小時）就更換姿勢，活動一下，若勉強工作，只有使肌肉會疲勞過度。

· 粗重的工作，可參考搬重物的要點。

運動：

· 養成規律性做運動之習慣，如散步、游泳、有氧舞蹈、柔軟操或下背部疼痛之運動，保持身體健康。

· 每次運動前應先暖身，而運動時應由緩而快，再由快而緩慢下來。

· 避免運動時過度伸展腰背，如任意彎腰向下、突然躍起或擡高腿等。

聯絡電話：03-9544106轉8238 物理治療
地址：宜蘭縣羅東鎮中正南路160號 G2復健科

聖母醫院復健部關心你

下背部疼痛 日常生活衛教



羅東聖母醫院