



<下背痛需知>

背部下肋緣至下臀區域的疼痛、肌肉緊繃或僵硬都可以稱之為下背痛。

造成下背痛之原因

- ◇ 職業運動、意外事件。
- ◇ 肌肉過度伸展，如：體重過重、反覆舉重物、姿勢不良；體重過重時身體重心會往前移，造成背肌與脊椎的負擔。
- ◇ 疾病引起，如：椎間盤突出、脊椎外傷、背部關節炎或臀部、膝部疾病。
- ◇ 懷孕時，因荷爾蒙分泌使骨盆寬鬆，致使下背部組織結構變得較鬆散。

下背痛的症狀

- ◇ 疼痛會漫延至腿部，甚至於腳部，此稱為「坐骨神經痛」。
- ◇ 下肢麻木感、灼熱感、或發冷、僵硬。
- ◇ 嚴重時會有下肢無力，或者是大小便困難。

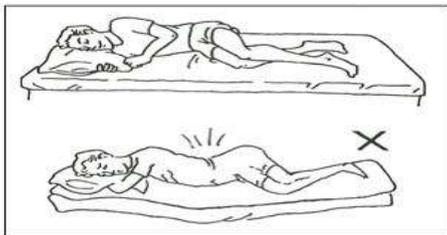
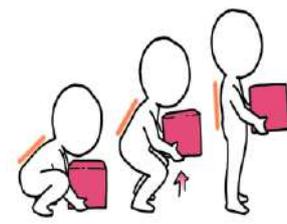
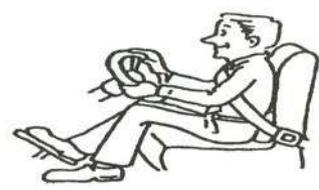
運動原則

- ◇ 急性疼痛時，維持良好姿勢是最重要保健。
- ◇ 急性疼痛不適合以下運動，請和醫師討論後再進行。
- ◇ 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。
- ◇ 運動的強度請勿與他人比較，開始時每天做2次，每次5回，然後逐漸增加。
- ◇ 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。

運動項目

<p>◇ 仰臥平躺，兩膝彎曲併攏，兩腳平放地面。上身維持膝左右擺動。</p> 	<p>◇ 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。</p> 
<p>◇ 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。</p> 	<p>◇ 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。</p> 

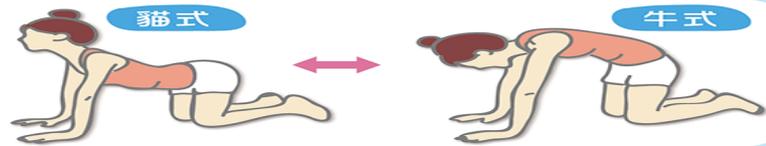
正確姿勢

<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
		
<p>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。</p>	<p>起床：先側翻，雙腳先下床，然後用手將上半身撐起來，再用雙手使身體站立</p>	<p>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。</p>
		

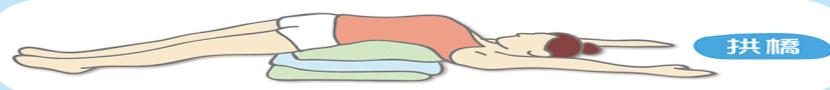
5 招式放鬆腰椎，告別下背痛

HEHO

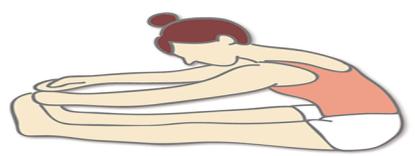
第一大類：伸展運動(暖身及活動肌肉、關節之用) 15-20秒/次、2-3次/回、每回休息10-20秒



貓式 ↔ 牛式



拱橋

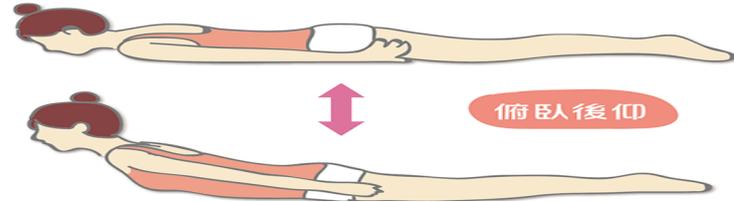


坐位體前彎

撐住2-3秒/回、6-8回/天、每回中間間隔5-10秒 第二大類：肌力強化運動(訓練肌力之用)



仰臥起坐



俯臥後仰



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!
電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號