

背痛的預防保健

背痛是現代人最常見的問題，雖然它很少直接影響或危及生命，但對生活品質的影響極為深遠，背痛的保健與預防主要分三大方向：

一、日常姿勢：

- 1.站：站時抬頭挺胸，背部打直，縮小腹。不要挺著肚子，不穿高跟鞋，避免腰椎前凸，注意工作檯面之高度，應配合正常立、站姿。
- 2.坐：臀部靠椅背，兩腳踏平地時，髖、膝、踝均應略大於 90 度之彎曲。坐高椅子時，腳下可墊一個矮凳子，應善用圓枕墊及扶手。
- 3.臥：避免趴睡，床不可太軟，枕頭不可太高、太硬，睡前局部熱敷，有助背部肌肉放鬆及休息。
- 4.搬取物品：
 - (1) 拿東西時，請向前走一步，以蹲姿取物，不要俯身彎腰去拿。
 - (2) 撿東西時應正面屈膝，而不要彎腰或側身去撿。
 - (3) 取高處物品時用矮凳協助，不要踮腳。
 - (4) 避免抬重物。

二、運動治療：

運動前先局部熱敷 20 分鐘，可加強運動效果，建議每天早晚各作一回，但剛受傷時勿運動

1.腹肌運動：

平背運動--加強臀肌及腹肌力量，降低腰椎前屈角度，增加腰、薦椎活動度。

步驟：a.臀部用力夾緊。

b.收縮腹部。

c.腰部曲度變平，緊貼地板。

d.數一至十下，再放鬆，重覆十至十五次。

e.修正動作：可加上提高臀部一至二吋運動。

2.背部運動：

(1)膝胸運動--牽拉下背及膝後肌。

步驟：a.夾緊臀部，腹部收縮，使下背平貼地板下。腹肌用力收縮使下背平靠地面

b.抱雙膝過胸。

c.雙手抱雙膝慢慢靠近胸部至最大活動限度，數一至十。

d.修正動作：可雙側輪流做

(2)仰背運動--加強背肌肌力。

步驟：a.俯臥於床上。

b.先以兩手撐地，伸展背部，測試伸展角度。

c.雙手平貼身體兩側，以上背的力量將身體慢慢向上伸展。

(3) 拱橋運動--加強背肌肌力。

步驟：a.膝部彎屈，腹部收縮。

b.將臀部提高十秒。

三、日常生活注意事項：

- 1.用長柄掃把、拖把做清潔工作，不要彎腰去做。
- 2.刷牙、洗臉時膝微彎，不要彎腰，洗頭時亦儘量避免彎腰。
- 3.穿鞋可坐著蹣腳穿或蹲下穿，不要彎腰整理。
- 4.整理床單時，跪或蹲下整理，不要彎腰去整理。
- 5.工作性質須久坐者應經常改變姿勢，或短暫移動，最好 15~30 分鐘小動一下，二小時大動一回。
- 6.駕駛或長途旅行者，坐下時背應緊靠椅背，可使用背墊等支持物。
- 7.由床上起身，先側躺再坐起。