

簡易居家下背痛運動-初階/進階

運動目的：透過運動來恢復日常活動，增加核心肌群及下肢肌力，保持健康並防止再次受傷。

運動處方：維持5~10秒鐘，每次10下，每天4次

第 1 式

牆壁滑動運動：強化背部、髖部和大腿肌肉



挺胸站立，背部靠牆，雙腳與肩同寬



身體向下滑動到半蹲姿勢，膝蓋彎曲略大於 90 度

第 2 式

抬腳運動：強化髖部及大腿肌肉



坐在椅子上，雙腳著地，背部平靠椅背



小腿平伸，雙腳逐一舉高接近腰部高度



第 3 式 抬臀運動：強化背部及臀部肌肉



平躺屈膝，慢慢抬起臀部，保持膝蓋，臀部及腰部成一直線



保持呼吸順暢，慢慢下降，注意回床面依序為上背→下背→臀部

第 4 式 軀幹旋轉運動：伸展背部及臀部肌肉



平躺屈膝，雙手平放兩側，保持呼吸順暢



上背部平貼床面，膝蓋朝向左側或右側旋轉，緩慢放置床面

第 5 式 雙膝靠胸運動：伸展背部及臀部肌肉



平躺屈膝，夾臀縮腹，下背部緊貼床面，肩膀放鬆，動作過程中，頭部不可抬起



屈膝，雙手置於膝部下方，雙膝靠近胸部直到背部完全伸展，維持10秒

第 6 式 單膝平舉運動：強化背部及臀髖部肌肉



平躺，單腳屈膝，維持身體穩定度



抬起另一單腳，維持髖與膝關節90度，再慢慢放下後換邊

第 7 式 貓背運動：脊椎關節運動



四點撐地動作，肩關節維持90度



腹肌收縮，腰部似貓拱背動作

第 8 式 脊椎穩定運動：提升脊椎穩定度



四點撐地動作，肩關節及膝關節維持90度，慢慢抬起對側手腳，保持水平



腹部用力，腰部不可晃動，脊椎伸直延展

參考出處：

Preventing Back Pain at Work and at Home - OrthoInfo - AAOS.

Low Back Surgery Exercise Guide - OrthoInfo - AAOS

聯絡資訊

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123