

下背部的預防及保健

經復健科醫師檢視

◆ 復健及注意事項

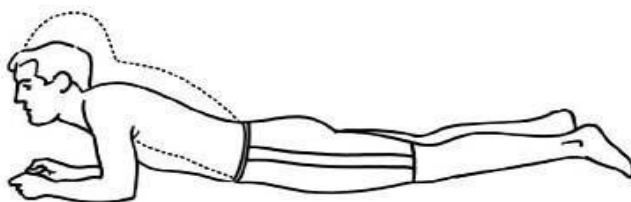
運動開始的時間與原則：

1. 急性疼痛時，維持良好姿勢是最重要的保健。
2. 急性疼痛不適合以下的運動，請和醫師討論後再進行。
3. 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，但持之以恆方能日起有功，達成預防的效果。
4. 運動的強度，請切勿與他人比較。正確的運動強度應由較弱的運動強度，較短的運動時間但次數多來開始，漸漸加強運動強度與時間。
5. 運動時或運動後產生疼痛，請立即停止運動治療，並請詢問醫師或治療師。
6. 因為肌肉強化運動會有比較多的憋氣，如果您罹患高血壓或其他心血管疾病，請提醒醫師或治療師！

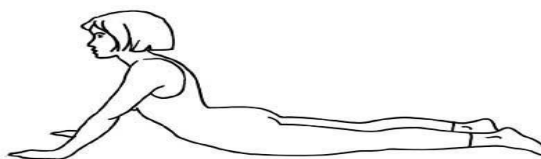
◆ 運動治療項目

1. 後仰運動：

利用手肘撐起自己的上半身。請注意髖部仍須靠在床上。每一次撐起來約六秒以上，每次運動至少重複此運動十次以上。



如果第一個動作不會產生疼痛，才可以進行下列的運動：



上半身利用手肘的力量完全撐起來，時間大約維持一秒鐘左右即可，每次運動約十次即可。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

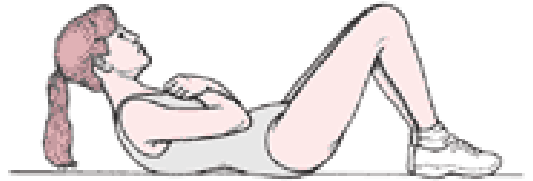
2. 拱背運動:

吸氣的過程慢慢將背拱起拱起至最高處後，停留約10秒鐘左右。吐氣的過程中，慢慢將肚子凸起來，凸起來後，停留約10秒鐘，每天至少10次



3. 腹肌訓練

膝蓋彎曲足跟著地，可以抱胸或抱頭，慢慢將肩膀抬起，不可一下子就放鬆，重複20次。



4. 下腹部肌肉強化運動

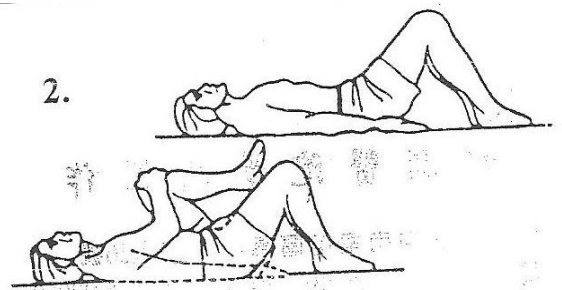
如圖，背部盡量靠在床上，將腿抬起，至少30公分。兩側都需要。



5. 拉筋



6. 平躺後膝彎曲，腳平放在地板上，深呼吸後放鬆。以雙手握住膝，儘量往胸部拉靠近，恢復原來姿勢，伸直腳，然後再恢復原來的姿勢。另一隻腳重覆動作。

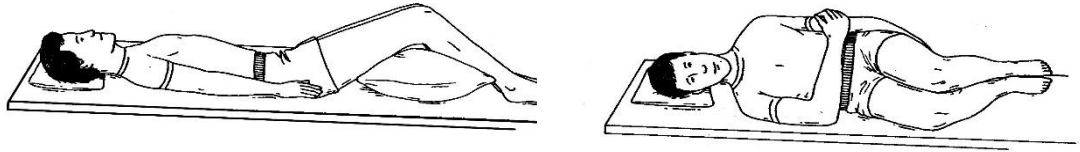


◆ 注意事項

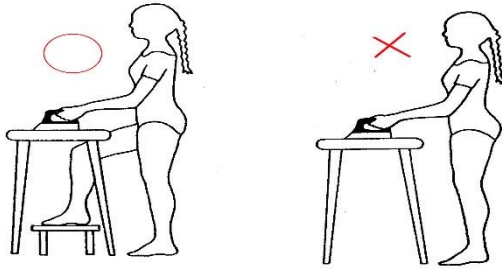
1. 保持良好的姿勢，包括站立、坐姿、蹲及睡覺的時候，勿使復部過分突出。

2. 各種良好的姿勢

- a. 睡覺: 床墊須夠硬，躺上去時，中央部位不可以陷下去。睡覺時宜採側臥姿，雙腿彎曲。如仰臥時，兩膝下方可以枕頭墊高，避免俯臥或仰臥且兩腿伸直。



- b. 站立: 不可同一姿勢站立過久，站立時兩膝保持鬆弛，背部平坦。若需長時間站立，宜交替以一足站立，另一足放在矮板凳上。

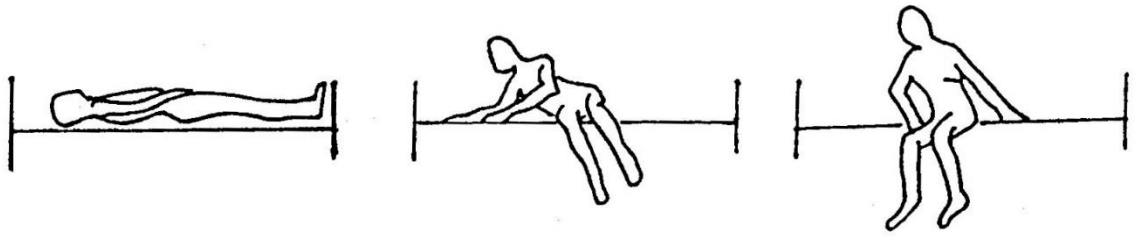


- c. 坐姿: 座椅不可太高，最好使用具靠背的椅子。一般小圓椅並不適合長時間坐著。
- d. 提物時，雙腿彎曲，背部保持直立，盡量使身體靠近物體，不可彎腰撿拾東西或抬重物。避免物品抬高至胸部以上。舉物時，切勿扭腰，要轉動雙足。



- c. 駕駛: 盡量將座椅靠近方向盤，兩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。如須長時間坐車或開車，可使用束縛帶。
- d. 起床: 先側翻，雙腳先下床，然後用手將上半身撐起來，在用雙手使身體站立

3. 女性請勿穿高跟鞋。



4. 咳嗽或打噴嚏時，先彎背曲膝，盡量小而連續的咳嗽或打噴嚏

需回診的情形：疼痛越來越厲害，大小便失禁，突發性肢體無力和其他醫師特別交代的情形。