

下背疼痛的運動

- 一、平躺，膝蓋彎曲，雙手背放腦後，兩腳平放地面，然後深吸一口氣再放鬆。同時用力以背部抵壓床面，並同時夾緊臀部縮小復；如此可使下背部抵壓床面。維持此姿勢並數到五秒。
- 二、平躺，屈膝，腳板放平，深吸一口氣放鬆；用兩手握抱一邊膝蓋盡可能拉向胸前，然後鬆腿回覆原來姿勢。
- 三、平躺，屈膝，腳板放平，深吸一口氣放鬆；兩膝同時彎曲，以手抱著盡量拉向胸前；維持三秒然後回覆原來姿勢。
- 四、平躺，屈膝，腳板放平，深吸一口氣放鬆；先抽膝向前，然後向上盡可能伸直，再回復原來姿勢重複另一腿同樣動作；如此交替做十次。
 - (一)俯臥，雙手背在背後，把手向腳的方向推擠，並把肩膀向後拉，使後面肩胛骨靠在一起，同時把頭抬高，離開地面深吸一口氣，維持三秒後放鬆。
 - (二)站著，雙手背在背後，以一手握另一手大拇指，然後拉向腳底方向，同時用腳尖站立抬頭向天花板，同時再用力將手拉向下方，固定數秒後放鬆，大約在兩小時內重複十次。
- 五、背牆而立，腳跟離牆面十公分，深吸一口氣後放鬆然，後背部抵壓牆面，同時使腹部及臀部收縮，也可同時收下顎，使頸部頂住牆面。以下動作需患者已沒有背痛且已經練習上述動作有數週之久，方可實施。
- 六、平躺，兩腳分開平放深，吸一口氣放鬆，膝蓋保持伸直，抬腿舉高至舒服的高度，然後慢慢放下兩腳交替做五次。
- 七、手扶桌椅蹲下後，頭向前傾，身體上上下下，如此重複三次再站起來。
- 八、平躺，屈膝，兩腳分開平放，深吸一口氣放鬆，以膝蓋彎曲做仰臥起坐的動作；再回覆原來姿勢，必要時可請人按住腳部。

諮詢電話：(07) 7511131-2151、2583

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復