

椎間盤突出之保健

一、目的：經由脊椎核心肌群的訓練可保護脊椎預防更進一步的傷害。

二、治療：

(一) McKenzie exercise:加強下背部伸肌肌力。

(二) William exercise:加強腹肌訓練。

(三) 伸展運動：雙腳交替做直腿上舉的動作。

(四) 電、熱療及牽引治療。

三、預後：嚴重的椎間盤突出需尋求神經外科醫師幫助。

四、禁忌：

(一) 急性椎間盤突出時，要避免往前彎的動作。

(二) 做運動時，若疼痛加劇或症狀變明顯，則應馬上停止該運動。

(三) 避免搬重物。

(四) 避免不正確的姿勢。

(五) 當由坐姿站起來時，應避免過度向前彎腰站立。

諮詢電話：07-7511131 分機 2151、2583

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復