

## 預防背痛之保健

一、目的：正確的姿勢及搬勿方法可預防下背痛的發生。

二、治療：

(一) 站姿：正確的站姿勢抬頭微收下巴、挺胸、收小腹。

長時間站立可將一腳交替踏於矮凳，可減少背部肌肉疲勞及關節壓力。

(二) 坐姿：坐姿時背部保持平直，兩腳平踏地面。

(三) 躺姿：適當的床墊柔軟度為木板床上墊一層約 5 公分厚褥子。

枕頭高度正好讓頭與肩膀約呈平行。側睡時腰背部壓力最小，並以右側睡為佳，側睡時雙膝為彎，可於兩腿間夾一個枕頭，如果採仰臥，可在兩膝下墊個枕頭，使腰背部平貼床面已減少壓力，採俯臥則會使腰椎前凸而增加腰椎之壓力故應避免。

(四) 取放物品：太重的物品須借助他人幫忙或利用適當輔助工具。抬舉重物時謹記“屈膝而不彎腰”，所抬的重物要靠近身體再抬起。

(五) 伸展運動。

三、禁忌：

(一) 避免不正確的姿勢。

(二) 盡量避免搬重物或避免轉身取物的姿勢。

(三) 當由坐姿站起來時，應避免過度向前彎腰站立。

諮詢電話：(07) 7511131-2151、2583

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復