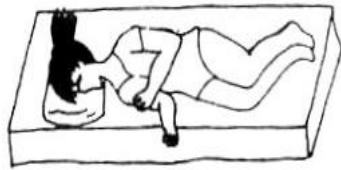


如何避免腰酸背痛-正確的姿勢

一、避免腰酸背痛三大原則

1. 儘量以彎曲膝、髖關節的方式，來取代彎腰並隨時隨地保持腰部挺直。
2. 須適時改變姿勢，避免久坐久站。
3. 避免彎腰或扭腰搬重物，若一定要搬的話，應儘量使身體貼近該物品或找人協助。

二、睡姿正確與不正確姿勢



1. 選擇適當床墊：躺下去腰部下沉約 3 公分。



2. 睡覺時枕頭不宜太高或太低，正確的高度是使頭保持平直而且下顎稍微內縮，必要時可以在脖子下墊一塊小毛巾。



3. 背痛的病人以側臥為宜，並在兩膝間夾一枕頭，若仰臥則可在膝蓋後方加個枕頭。

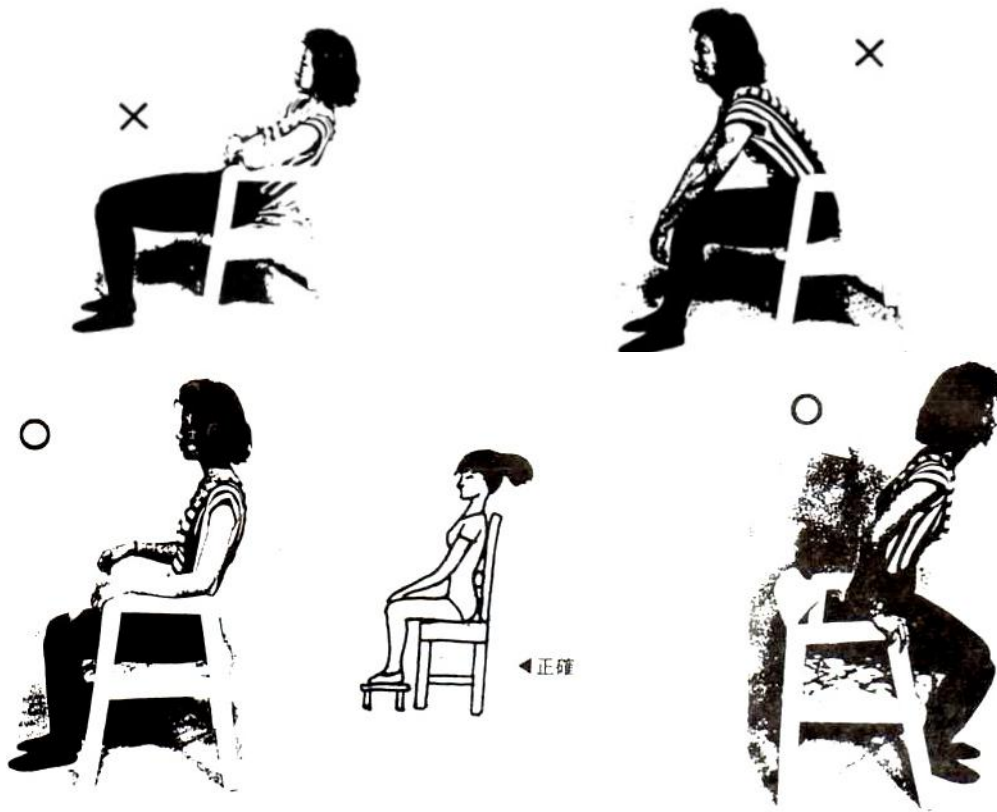


4. 平躺直睡，兩腿蹬直，會加重背部壓力；趴睡會增加腰部壓力。

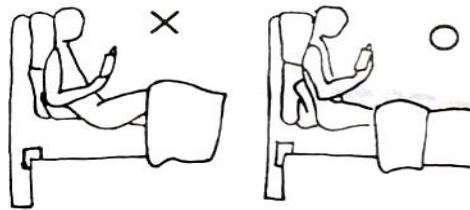


5. 起床先側翻，用手將上半身撐起，接著再用雙手壓床站起。

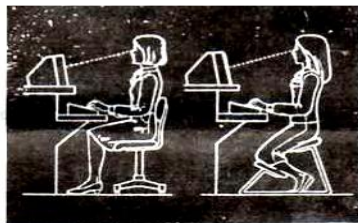
三、坐姿正確與不正確姿勢



1. 正確坐姿背部與椅背緊貼，椅背宜後傾約 20 度，椅背下方稍向前凸出，也可以使用小墊子(置於第四五腰椎間)，使腰部得到良好的支撐，椅面的高度約為小腿的長度減去 2-3 公分，站起時須以雙手支撐椅靠或雙膝。



2. 坐在床上閱讀時，必須在床頭與腰部之間加個小墊子。



3. 從事桌面工作時，應考慮椅子、桌子或工作環境(如電腦螢幕)是否配合。合宜的姿勢，雙肩自然下垂、上半身維持挺直、視線須略低於眼睛、有靠背更佳。

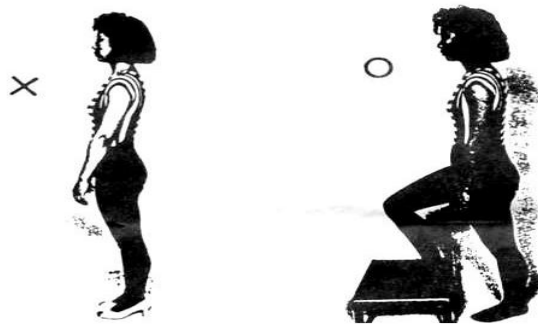


4. 在桌面上做事時可用書架把書墊高，以免頸部過度前屈。



5. 坐在地板上避免膝蓋伸直，宜盤腿或屈腿而坐，避免牽引坐骨神經。

四、站姿正確與不正確姿勢



1. 穿高跟鞋易造成腰椎過度前傾，最好避免。



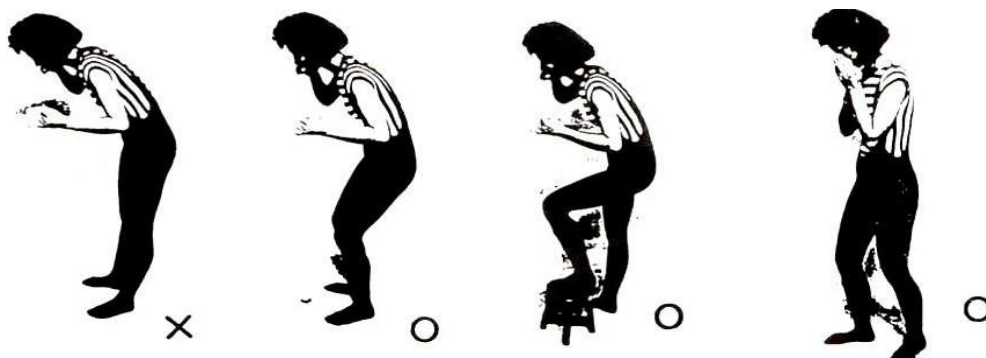
2. 需長時間站著工作者，可擺個小板凳，兩腿輪流踏上以防止腰椎前傾。工作臺與肚臍約略同高，避免工作時彎腰。



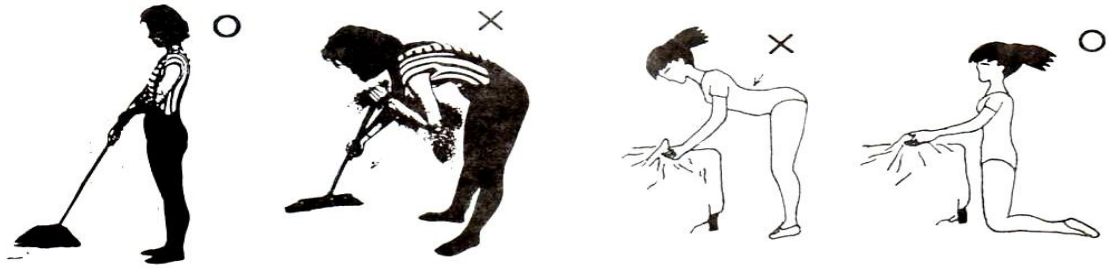
3. 搬東西時雙腳打開、半蹲身體、貼近東西、背部挺直、利用大腿的力量搬起來。搬起東西後，使其儘量貼近身體，並且手與身體的角度不能大於 30 度。



4. 彎腰撿東西很容易傷害腰椎，正確的方式是：先蹲下使身體貼近該東西再撿起。墊腳尖拿高處東西，易造成腰椎過度前傾。正確方式是用適當椅子墊腳。



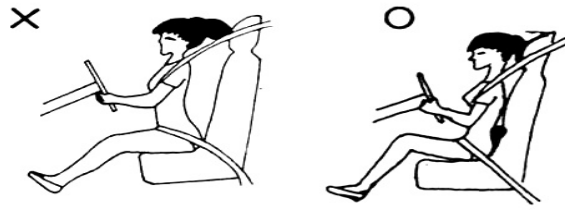
5. 彎腰刷牙易造成腰痛。正確的方式可以適當地彎曲膝蓋或把一腳放在小椅子上必要時可以用手支托在洗手台上以減輕腰椎的負擔。打噴嚏、咳嗽時，將膝與髖關節稍微彎曲，可避免腰椎受傷。



6. 掃地正確的姿勢，背部挺直利用下肢移動身

7. 整理床單的姿勢。

五、開車正確與不正確姿勢



1. 背部緊貼椅背，必要時可在椅背與腰部間加小墊子，維持腰部自然前傾姿勢。

內容摘自謝霖芬著告別腰酸背痛



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____