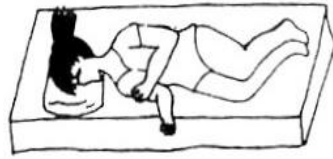


如何避免腰酸背痛-正確的姿勢

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。

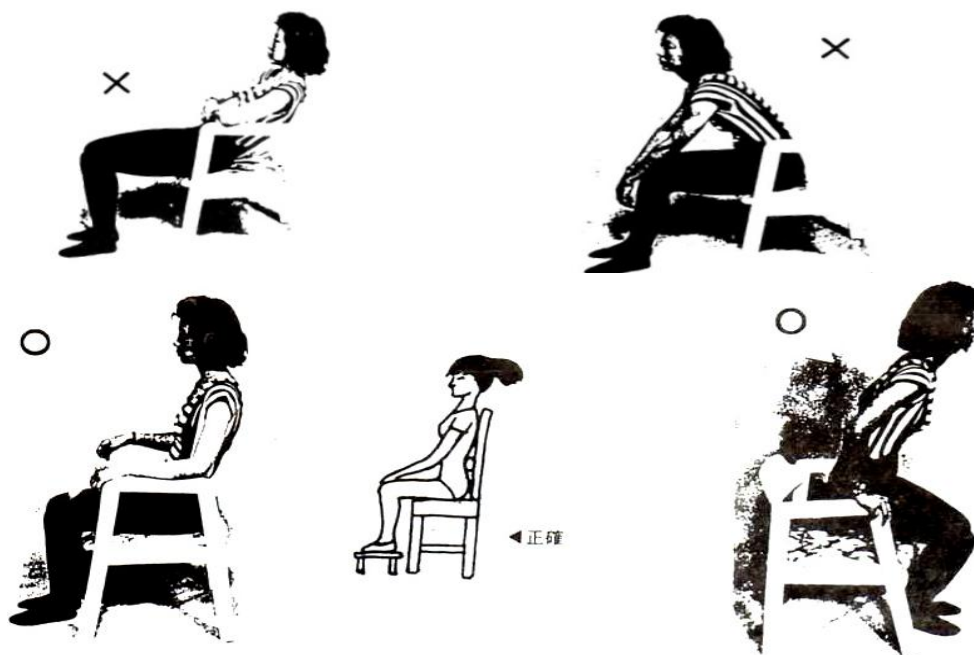


- 4.平躺直睡，兩腿蹬直，會加重背部壓力；趴睡會增加腰部壓力。

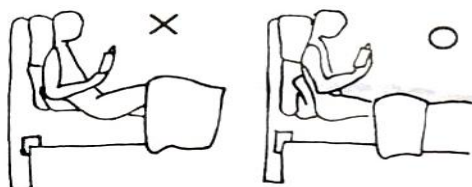


- 5.起床先側翻，用手將上半身撐起，接著再用雙手壓床站起。

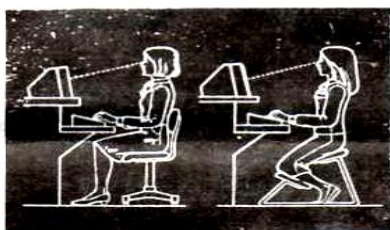
三、坐姿正確與不正確姿勢



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。

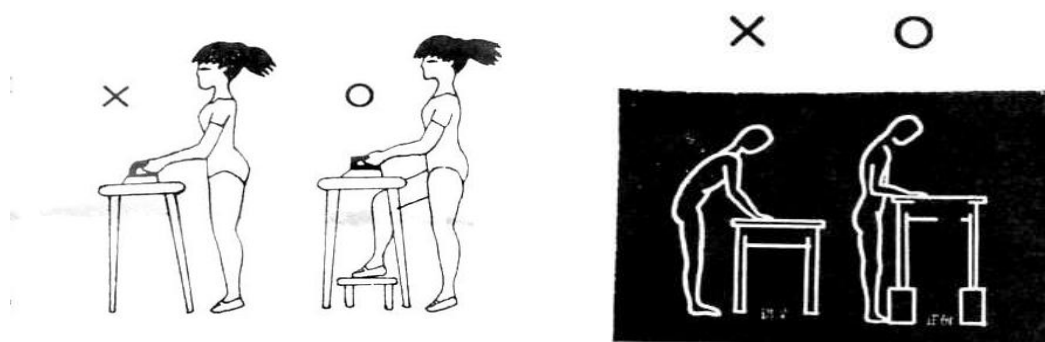


5. 坐在地板上避免膝蓋伸直，宜盤腿或屈腿而坐，避免牽引坐骨神經。

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。



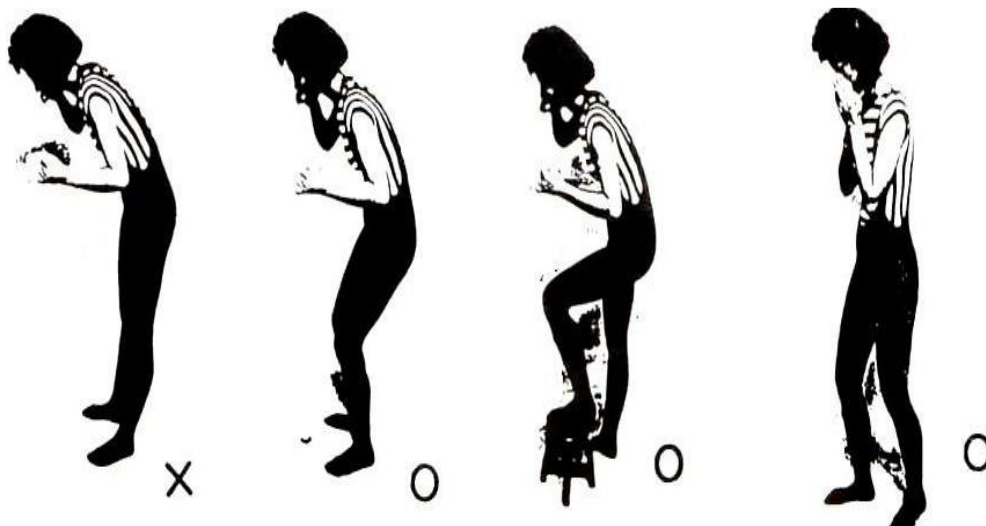
2. 需長時間站著工作者，可擺個小板凳，兩腿輪流踏上以防止腰椎前傾。工作臺與肚臍約略同高，避免工作時彎腰。



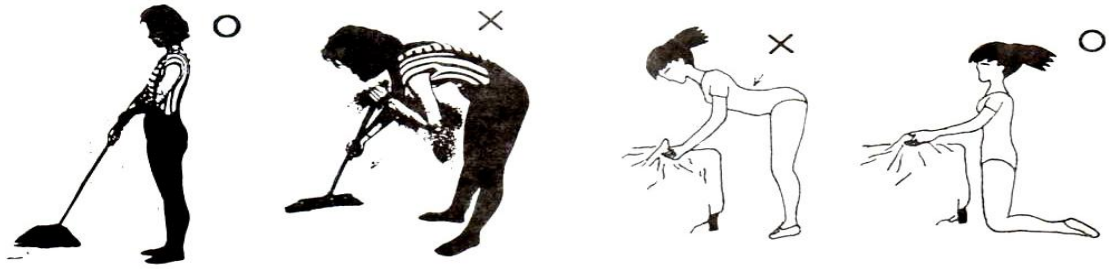
3. 搬東西時雙腳打開、半蹲身體、貼近東西、背部挺直、利用大腿的力量搬起來。搬起東西後，使其儘量貼近身體，並且手與身體的角度不能大於 30 度。



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及體。

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_____