

# 如何避免腰酸背痛－背部運動

這些運動是設計來強化肌肉，改善柔軟度以減輕或避免背痛的產生。在背部受傷時不要做，須等到恢復期，在醫師與治療師的指示下才進行，以避免進一步的傷害。

以下運動需要持之以恆才有療效，每天早晚各 15 分鐘，每項做 15-30 下。有任何疼痛或不舒服應立即停止，並告知醫師。所有的運動是漸進性的，在沒有造成不適的前提下，逐漸增加次數，請與醫師及治療師配合。

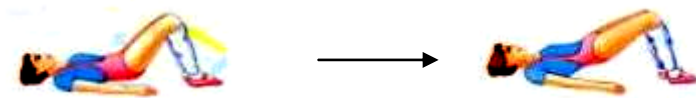
## ◆仰臥起坐運動

平躺屈膝，兩手放在身體兩側，抬頭讓下巴盡量碰到胸部，然後舉起兩手觸摸膝蓋，注意要縮攏下巴；在慢慢將頭降到地板上，放鬆手臂並做深呼吸。



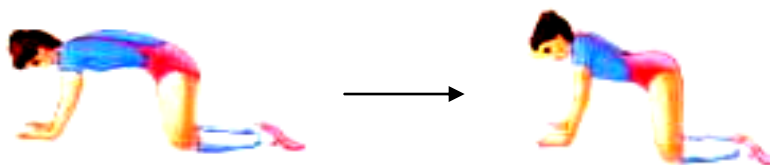
## ◆抬臀運動

平躺在一軟硬適中的平面上（如榻榻米），雙膝彎曲，足底平貼，雙手平放兩側，緩慢地抬起臀部，適中位置停住數數 5-10 秒才慢慢放下。



## ◆山峰及山凹運動

膝手觸地行大禮式跪姿，將背弓起像山峰一樣；然後再凹下背像山谷狀，重複五到十次。



## ◆膝蓋碰手肘運動

同上之跪姿，彎曲大腿碰觸自己手肘，再伸直大腿；注意不要讓趾頭離開你的視線，而且背部要弓起來。



## ◆膝後肌伸展運動

平躺屈膝，彎一隻膝蓋碰觸胸部，然後雙手抱住大腿，天花板伸直你的腳後跟，同時盡量讓膝蓋打直，再慢慢拉腿朝向自己，直到接近垂直為止，注意你的腳板要呈背曲。



#### ◆拱橋

仰臥於硬床板，腰部墊枕頭（先墊一只，以後再加一只），使軀幹呈拱橋狀，每次二十分鐘左右。（最適合老年人練習）



#### ◆坐位體前彎

雙腿伸直，兩手放在大腿上平坐在床上，然後雙足趾向上屈伸，身體俯向前，兩手去觸碰趾端，停止五至十秒後回復原狀，反覆八至十次。



#### ◆強化腹肌的運動

屈膝仰臥，兩手貼於雙頰，慢慢抬起上身，而後保持姿勢五秒左右（肩離地約 25 公分，實施前後各做五至六次的腹式呼吸）。



#### ◆伸展背肌的運動

仰臥並用兩手抬起膝蓋，然後將膝蓋拉近腋下，使股關節開展，注意勿使頭部和肩離地。



#### ◆俯臥後仰

採俯臥姿勢躺下，兩臂緊貼身體兩側，慢慢將身體抬起後彎，維持姿勢五秒左右。



#### ◆和腰

雙腳開立與肩同寬，雙手反叉腰，腰部先向順時針方向旋轉一圈，再向逆時針方向旋轉一圈，共輪轉八至十次。



#### ◆轉腰

預備姿勢同上，雙下肢站立原地不動，腰部挺直，頭部及上身先向左轉，旋轉幅度以雙眼能看到右腳跟為原則，然後回復原狀，再轉向右側，共輪轉八至十次。



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\_\_\_\_\_