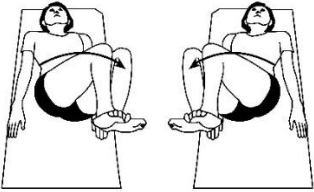
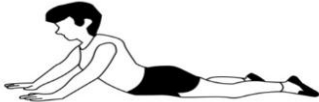
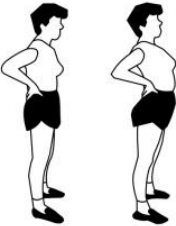


## 下背痛的基礎運動

以下運動每天兩次，每次 10 下，採漸進式，若運動後疼痛加劇達數小時之久，則應停止該項運動。

|                                                                                     |                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>一、骨盆傾斜運動</p> <p>平躺屈膝，收縮腹部，讓腰臀部向後旋轉壓至床面，使腰部空隙減少。維持 5 至 10 秒，然後慢慢放鬆。</p>                                         |
|    | <p>二、膝靠胸運動</p> <p>平躺屈膝，雙手握住一膝，慢慢地拉至胸部，維持 5 至 10 秒，再慢慢回復原位，然後換拉另一膝。再慢慢漸進至兩膝一起拉。</p>                                |
|    | <p>三、腰椎扭轉運動</p> <p>平躺屈膝，膝蓋向左右兩側晃動，並盡量往床面方向加大角度，可在極限的位置停留 5 至 10 秒，然後慢慢放鬆回到中間。過程中需維持上半身平躺不動。</p>                   |
|   | <p>四、改良式仰臥起坐運動</p> <p>平躺屈膝，兩手平舉，緩慢地抬起頭，使肩部離開床面，並盡量讓兩手往膝蓋方向移動，直到肩胛骨離開床面，停住 5 至 10 秒，再慢慢回復平躺姿勢。</p>                 |
|  | <p>五、俯臥後仰</p> <p>採趴姿躺下，雙手置於臉旁與肩同寬，肚子需平貼地面，盡量將上半身撐起，剛開始可用手肘支撐，再慢慢將力量轉移到手掌上，並在最頂點維持 5 至 10 秒。</p>                   |
|  | <p>六、站立後仰</p> <p>站立，雙腳分開與肩同寬，雙手置於腰後，上半身盡量往後仰，維持 5 至 10 秒，再回復直立姿勢。</p>                                             |
|  | <p>七、大腿後肌群伸展運動</p> <p>平躺，一腳輕鬆置於床上，欲牽拉的腳則利用手拉緊毛巾往上提起，慢慢往胸部靠近，過程中腿需保持伸直狀態，且盡可能讓腳底朝向天花板，維持 10 秒，再慢慢回復原位，然後換拉另一側。</p> |
|  | <p>八、小腿後肌群伸展運動</p> <p>雙手扶牆，雙腳呈弓箭步，欲伸展的腳置於後方，分開約 1 步遠，腳跟平貼地面，前腿屈膝下壓，後腿拉直維持 10 秒。</p>                               |