

如何預防下背痛

腰痠背痛是現代人的文明病，至少有60~80% 的病人，終其一生至少有因下背痛問題而困擾，其發生原因眾多，姿勢不良是最常見的因素。不良姿勢所造成肌肉力量及鬆緊度不一而發生疼痛，患者為了減輕疼痛而採取另一種不良姿勢，在維持一段時間後，又可能對肌肉和韌帶造成異常的壓力負荷，最後造成更嚴重的腰酸背痛。所以，無論在維持靜態坐站姿勢或是動態的活動時，都必須保持良好的姿勢。所謂良好的姿勢，即要維持脊椎在其自然而平衡的弧度，使每個關節承受的壓力剛好都最小，此時需要用來維持姿勢的肌肉也應該是最少的。動態活動時則應善用身體力學，盡量減少可能的傷害。

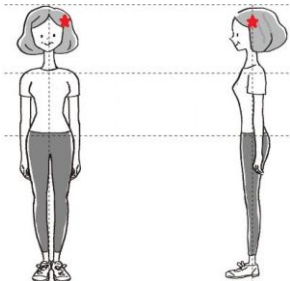
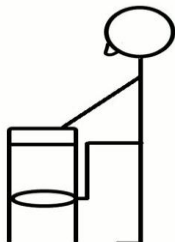
姿勢調整

一、正確坐姿

- 1.兩腳應平踏地面，不要翹腳。若座椅過高，可腳踩一適當高度小板凳，保持膝蓋略高於臀部。
- 2.背部平靠椅背，臀部往後坐滿整個椅子，並將體重平均分佈於兩臀。若座椅過深無法伏貼背部，可在下背部(背部最凹陷處)墊一軟墊，以提供脊椎完全的支撐。
- 3.此時，頭部與身體應連為一線、不往過度往前凸或上仰，背部輕鬆靠椅背，雙肩維持水平放鬆不聳起，雙手、前臂可置於桌面或腿上。
- 4.應避免斜倚在椅子上，使腰椎騰空或彎腰駝背在過於舒適的椅子而使頸部、背部肌肉不當受力。

二、正確站姿

- 1.正確的站姿是抬頭、挺胸、背部挺直、收縮小腹。
- 2.從正面觀察，應該是左右對稱，也就是雙手到臀部兩邊的距離是一樣的，且兩側的肩膀一樣高。
- 3.從側面觀察，耳垂、肩峰、髖關節、膝關節前 1/3 處、外踝前側應在同一垂直線上。
- 4.如須長時間站立的工作，可以在腳下方放一小矮凳，兩腳輪流踩在上面使重心轉換。
- 5.避免背部過度彎曲、小腹突出或長時間穿高跟鞋，易使腰椎向前凸，增加腰椎的壓力。

正確坐姿	正確站姿	長時間站立
		

三、正確躺姿

- 1.床鋪太軟太硬對腰椎都會造成壓力，選用軟硬適中的床墊，給予腰椎足夠支撐。
- 2.仰躺時，選用適當的枕頭高度讓頭與肩膀平行，雙肩自然放鬆，切勿以手枕著頭而睡。若感覺腰部無法放鬆平貼於床面，可於膝蓋下方墊一枕頭使膝蓋呈微彎狀，促使腰部肌肉放鬆，減少腰椎壓力。
- 3.側躺時，選用適當的枕頭高度讓頭與肩膀平行，枕頭過低易使肩膀受壓迫。此時雙腳呈彎曲狀，可於兩腿間夾一枕頭，減少腰椎因扭轉而增加壓力。採俯臥則會使腰椎前凸而增加腰椎之壓力故應避免。

仰躺：脊椎呈水平，膝蓋下方墊一枕頭	側躺：脊椎呈水平，兩腿間夾一枕頭
	

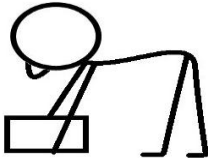
日常生活注意事項

一、彎腰

- 1.正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直，利用髖關節與膝關節屈曲。
- 2.當你必須蹲下時，要面向前方，雙腳分開與肩同寬，腰桿挺直，收緊腹部肌肉，使用雙腿力量彎下去。若需長時間彎腰時，例如綁鞋帶或整理收拾地面東西，最好改為坐下方式。

二、取放物品

- 1.搬重物：身體盡量靠近重物，雙腳打開與肩同寬並穩固在地面上，收緊你的腹部肌肉，保持腰部挺直，彎曲膝部蹲下，利用腿部肌肉提起重物後再站起來。
- 2.高處取物：善用踏墊增加高度，勿墊腳尖取物，避免不自覺向後彎折腰動作，也可避免物品掉落的危險性。
- 3.推拉物品：推的動作比拉更安全，盡量少用拉的動作。可利用雙腳前後分開作微蹲狀，或以移動雙腳的方法運用身體重心轉移來移動物件。
- 4.攜帶物品：應盡量靠近身體，並拿在約腰部的高度，太重則應分次拿取。

正確取放物品： 靠近重物，蹲下提起，攜於腰間		錯誤取放物品： 避免直接彎腰提物，或後彎折腰	
			

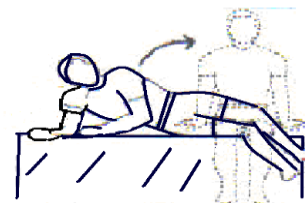
三、轉身

轉身時最好能移動腳步，讓整個人一起轉過去。不要腳不動，只讓上半身扭轉。

四、上下床的姿勢動作控制

- 1.起床時，先翻身成側臥，再以手撐起上半身，雙腳放下床緣，變成坐在床邊，並保持背部直立，最後再下床，切勿從臥姿直接坐起，易導致背部肌肉扭傷。

- 2.上床時，先坐在床緣，再以手撐著床面，慢慢地躺下成側臥，再翻成仰臥。



五、駕駛

盡量讓座位靠近方向盤，並使用腰墊來支撐背部曲線，膝蓋應該在同一水平或略高於臀部。勿讓座椅太遠，腿伸太直，腰過度前挺，會增加腰椎壓力。

正確姿勢	錯誤姿勢：座椅太遠	錯誤姿勢：腰過度前挺
		

六、體重控制

保持理想體重。過重或腹肌無力、小腹突出都會增加腰椎的負擔，背部扭傷的機會也愈大。必要時可使用護具保護。