

下背痛病人須知的例行運動與日常生活需注意的姿勢

下背痛的病人常在疾病初期為了減輕疼痛而採取不良的姿勢或跛行。然而，不良的姿勢維持一段時間後，即可對肌肉及脊椎相關構造造成異常壓力負荷，最後造成更嚴重的腰痠背痛。因此維持正確姿勢是治療的第一步，而運動訓練可增強肌力、保護脊椎，對於預防及改善下背痛為最有證據力之方法。

運動時宜輕緩，開始時每天肌力訓練建議以 3~5 回為基準，反覆次數的範圍約為 5~12 次左右，採漸進性的增加，以不致增加疼痛為最高原則，若運動後使疼痛加劇，應停止該項運動。

一、下列為六種基本的例行運動：

(一)仰臥平躺，雙膝彎曲併攏，兩腳平放地面(第一動作)。兩肩維持不動，然後緩慢將雙膝向左、右搖動(如圖下)



(二)同第一動作，然後將雙手平放大腿前方，兩腳平放地面。將頭部及兩肩舉起離開地面，同時將兩手滑向膝部，然後再放鬆還原。注意不可做完全程的仰臥起坐。



(三)同第一動作，兩肩維持不離地面，然後腹肌用力收縮，將臀部舉起，然後放鬆還原。



(四)仰臥平躺，兩腿平伸。右腿用力貼緊地面，宛如您想讓右腿變長，同時將左臀舉起離地並靠近肩部，然後放鬆還原，換邊運動。



(五)俯臥，腹部平貼於地面，雙手支撐地面，將上半身挺起。



- (六)俯臥，前額枕在雙手，然後將上身及雙腳舉高離地。
起初時可能不易操作，此時至少離地數公分，然後可逐漸增加運動量，最後要求同時將兩腿舉起。



二、下列為日常生活須維持姿勢:

(一)站姿

挺直背部，縮下顎，伸長後頸，雙肩往後拉，挺胸縮小腹，彎腰駝背都會增加脊椎壓力；久站做事時，應該經常換腳，或者利用踏腳凳調整重心。

(二)坐姿

選擇硬材質的椅子，座椅高度應能讓雙腳著地，膝蓋成 90 度角，臀部往後深部坐，使背部平貼椅背，上身維持直立狀態。

(三)臥姿

躺下是背部最舒服的姿勢，平躺時膝下墊個小枕頭。側臥時膝蓋微彎是最理想的姿勢，亦可在兩膝間夾小枕頭。

(四)提重物時，先蹲下去，把姿勢蹲好再起身。

(五)隨時保持脊椎平直，撿地上東西時，蹲下來撿不可彎腰；穿鞋子時要坐下來，挺直腰去穿。

(六)轉身時勿扭腰，用腳帶動整個身體。

參考資料：

Hartigan, C., (2021, October). Exercise-based therapy for low back pain. UpToDate.

https://www.uptodate.com/contents/exercise-based-therapy-for-low-back-pain?search=lower%20back%20pain&source=search_result&selectedTitle=4~150&usage_type=default&display_rank=3

諮詢電話(02)26723456 轉 6162
行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院