



郭綜合醫院 腰痛病人注意事項

1. 採用軟硬適中的床：即睡硬板床，上放棉墊，或睡榻榻米床；床墊的軟硬度調節以早晨起來腰腿部不疼痛為原則，不要睡過軟的彈簧床。
2. 不要俯臥，最好曲膝側睡；仰臥時，雙膝下要墊枕頭。
3. 起床時由仰臥到側躺，雙腳移到床沿，然後手用力將身體撐著坐。
4. 不要坐低沙發，要坐高背椅子，坐的時候，必須把腰桿挺直，將腰靠著椅背；若椅子太高，應拿小板凳墊腳。
5. 站著時，腰要挺直，雙足分開，膝微微彎曲，女性盡量避免穿高跟鞋。
6. 不要彎腰拾物或抬東西，以先半蹲下姿勢(即上身保持正直)，雙腳一前一後分開，彎膝蹲下。
7. 欲彎身時，先彎曲膝蓋，再輕輕將上背部向前彎。千萬不可將膝蓋打直彎身。
8. 提重物時，應將物體盡量移近，並利用腿部和肩部的力量，而且量力而為。
9. 久坐或久站的工作，每隔一段時間應更換姿勢，活動一下。
10. 不要操勞過度，多休息。
11. 適當的運動，如散步、游泳、慢跑、柔軟操。