









郭綜合醫院 下背痛注意事項

- 1.平躺於床上，讓腰部多休息和放鬆，急性腰痛期間，如要上廁所，不要自己下床，最好請他人協助。
- 2.起床時，應先採取側躺（向左或向右），用手部力量，將上半身撐起來，再把腳移到床外；要躺下來時，應先使自己側躺在床上，再改為平躺；而不是坐在床上，背朝床鋪躺下去。
- 3.睡覺時，可用枕頭置於雙膝下或側睡時將枕頭置於雙膝間。不要睡太軟的床，腰部椎間盤壓迫神經的狀況會惡化。
- 4.避免舉起或拉動過重的東西，按摩或熱敷腰部可減輕疼痛。
- 5.應避免彎腰的動作，若要撿拾或抱起地上的東西，儘量採取彎膝蓋蹲下的方式，同時讓物體盡量靠近身體。
- 6.身體不要保持同個姿勢太久，約 30-60 分就應起來活動一下。
- 7.運動時應避免過度衝撞、扭轉、跳躍等危險動作。
- 8.坐姿應端正，儘量坐有椅背的椅子，同時讓背部緊靠椅背，避免急速前彎、旋轉及身體過度後仰等可能會傷害背部的動作。
- 9.避免腿部交叉或坐立時腿下懸空，切勿採取半坐臥的姿勢看書或辦公。
- 10.必要時可以穿背架來提醒自己注意姿勢及提供背、腰部支撐，平常可以多做背部肌肉運動，加強背力以減少疼痛。

11. 參考圖片打✓的部分執行活動。

 <h3>坐姿</h3> <p>✓ 椅子的高度適中；以能保持膝蓋與臀部同高，並且兩腳能平踩地面為宜。緊貼椅背坐穩，並</p>	 <p>✗ 不要坐在過高或是離您工作點太遠的椅子上，以防止上身前傾或是背部拱起。千萬別離在椅子上。</p>
 <h3>駕車</h3> <p>✓ 座椅前移以保持膝蓋與腰部同高。坐直，以兩手同握方向盤開車。以靠墊或成捲的浴巾保護您的腰背部。</p>	 <p>✗ 切莫坐在太後面開車。伸長腳踩踏板或深直手臂開車，減少腰背脊椎的曲度。</p>
 <h3>睡眠</h3> <p>✓ 在堅實床墊上，一次良好的夜眠，對您和您的腰背大有助益。側睡，略微屈膝或是仰臥時在膝蓋下方墊枕頭為佳。</p>	 <p>✗ 不要躺臥在柔軟、中間下陷、無支撐力的床墊或褥子上。尤其是俯臥睡眠時特別容易造成凹背或是背部扭傷。</p>

<h2>避免腰部扭傷的正確身體運用力學</h2>	
 <h3>拾舉物品</h3> <p>✓ 彎膝，莫彎腰！拾舉物品時貼近身體，以腿出力。舉物莫高過胸部，必要時墊以腳墊。抬較重物品時找人幫忙；注意腳部平穩，避免中途重心失衡。</p>	 <p>✗ 切忌抬重物且雙腿直立時彎腰或扭轉身體。比免舉物過肩；這些姿勢可能造成傷害。</p>
 <h3>站姿路</h3> <p>✓ 長久站立時墊高一腳，不時換腳。站立應挺直，並保持脊椎的自然彎曲。良好的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方。穿著舒適低跟的鞋子。</p>	 <p>✗ 切莫同一姿勢站立過久。不要雙腿直立時彎腰或是以不良姿態行走。切忌穿高跟鞋或平底鞋站立或行走過久。</p>