

背部體操：

預備動作：

頭朝下，扒在床上，雙手平置身旁。

一、單腿向後伸直抬高（膝不彎曲）抬高5秒後，放下休息5秒，換抬另一腳，兩腳輪流各抬5次。



二、雙腿一起抬高5秒後，休息10秒做5次。



三、雙手放到背後，抬頭挺胸和雙腿一起抬高5秒後，休息10秒，做5次。



四、仰臥，膝彎曲，腳底平踏於床上，將臀部前轉，使腰部肌肉平貼於床上維持5秒後，休息5秒做10次。



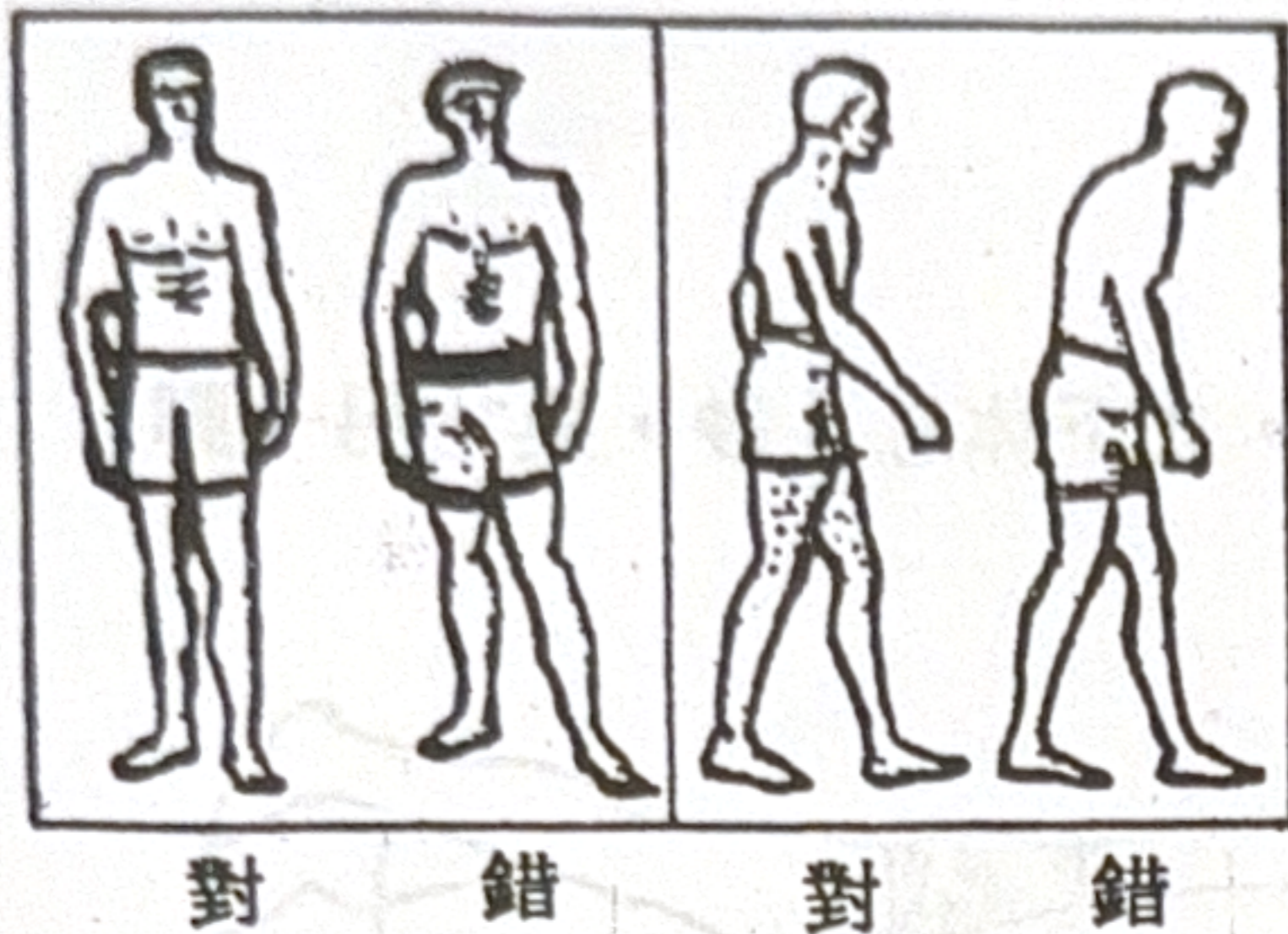
五、雙手置於腹部、頭部及肩部，抬高5秒後，休息10秒做5次。



總共5個動作，開始每天做一次，任何時間都可做，每個動作做滿5秒鐘才有效，如任一動作，肌力不足或會更痛時以2-3秒開始，休息仍為10秒鐘，逐漸做到5秒鐘。

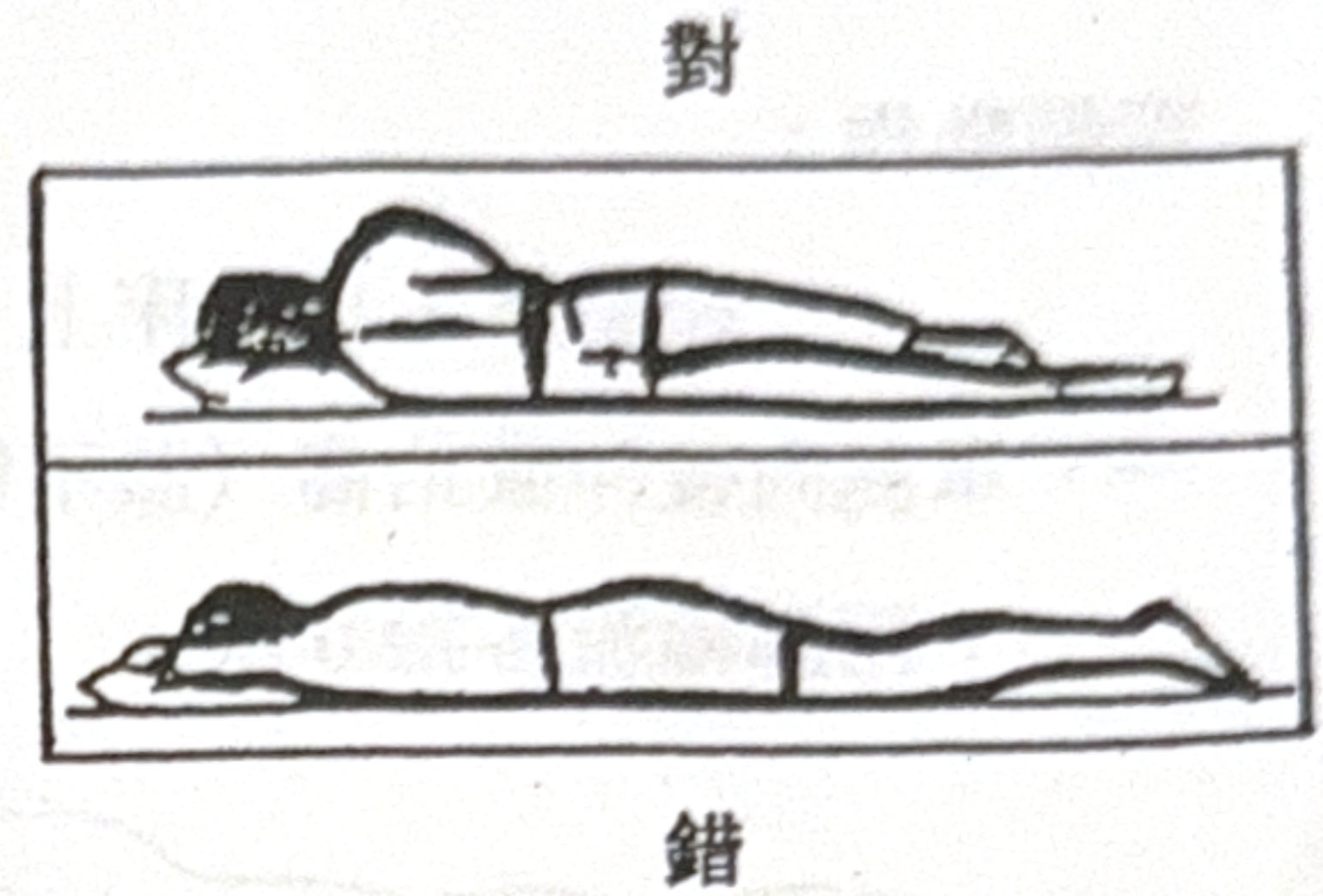
腰疼時日常動作中的注意事項

《站立及行走》



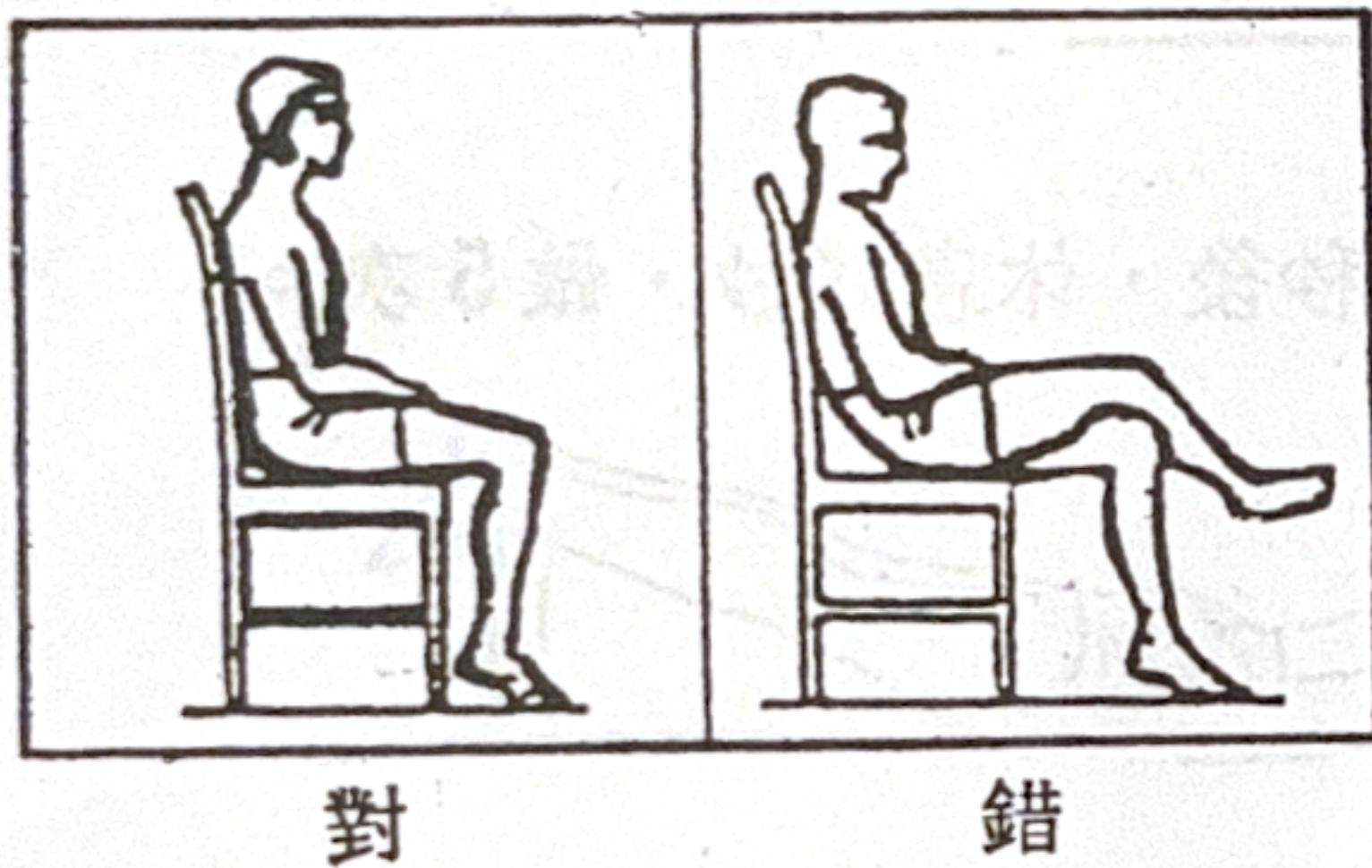
走路時腳尖要向正前方，以腳後跟做身體的主要支持，胸部略向前傾，像是爬斜坡的樣子。避免穿高跟鞋。站立時要直，兩眼向前看。

《睡眠》



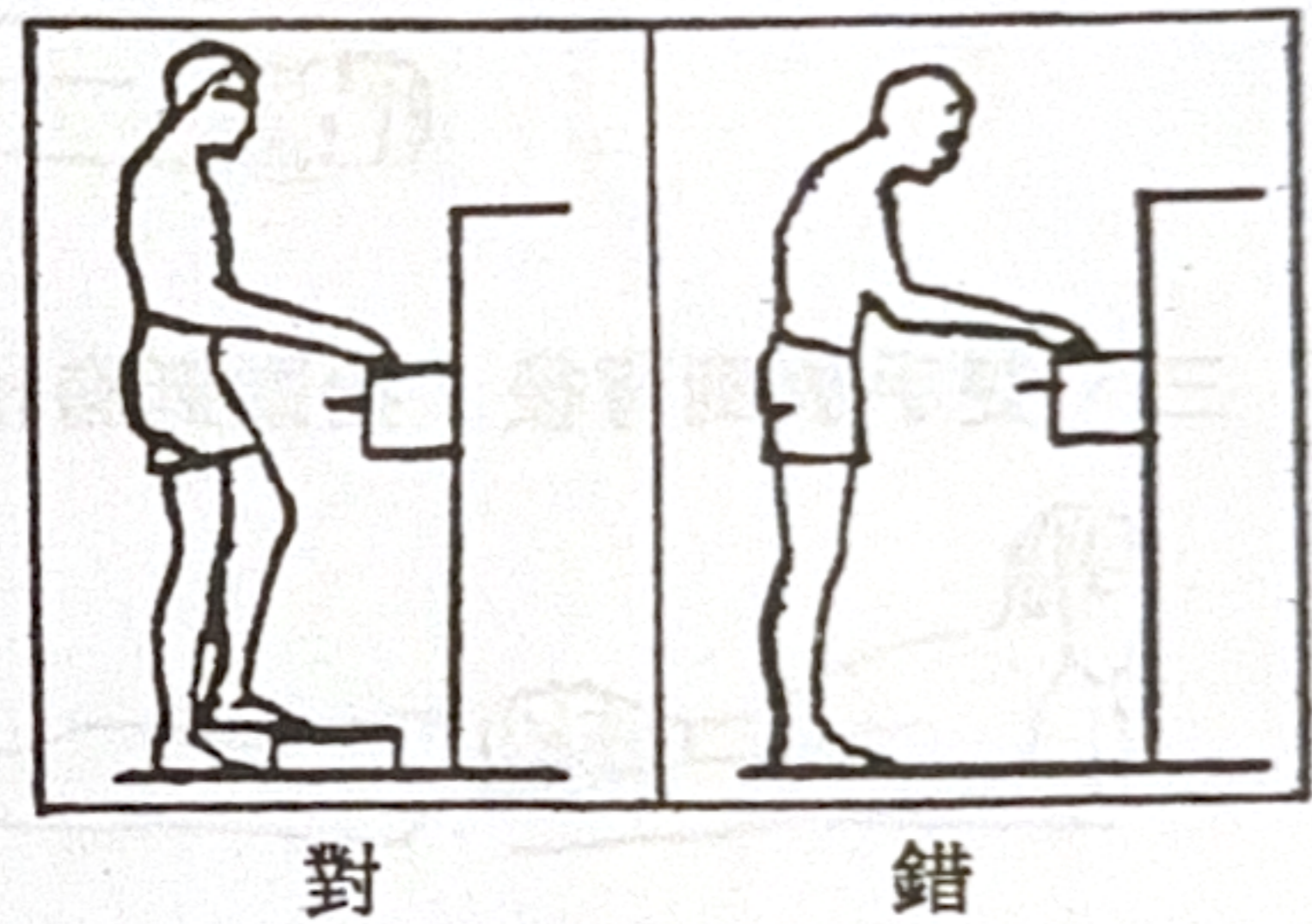
睡硬床，3/4 吋的合板床板，鋪以骨科專用床墊最為理想。腰部有急性疼痛時膝下可墊以枕頭，頭當然也墊枕頭，側臥時可彎屈兩膝。

《坐》



椅子靠背要硬，使脊柱靠向椅背，使腰部與靠背間的空隙盡量減少。坐辦公桌時可調整椅背使能與脊柱靠攏。任何情況下，坐椅子時都應脊柱挺直。

《工作》



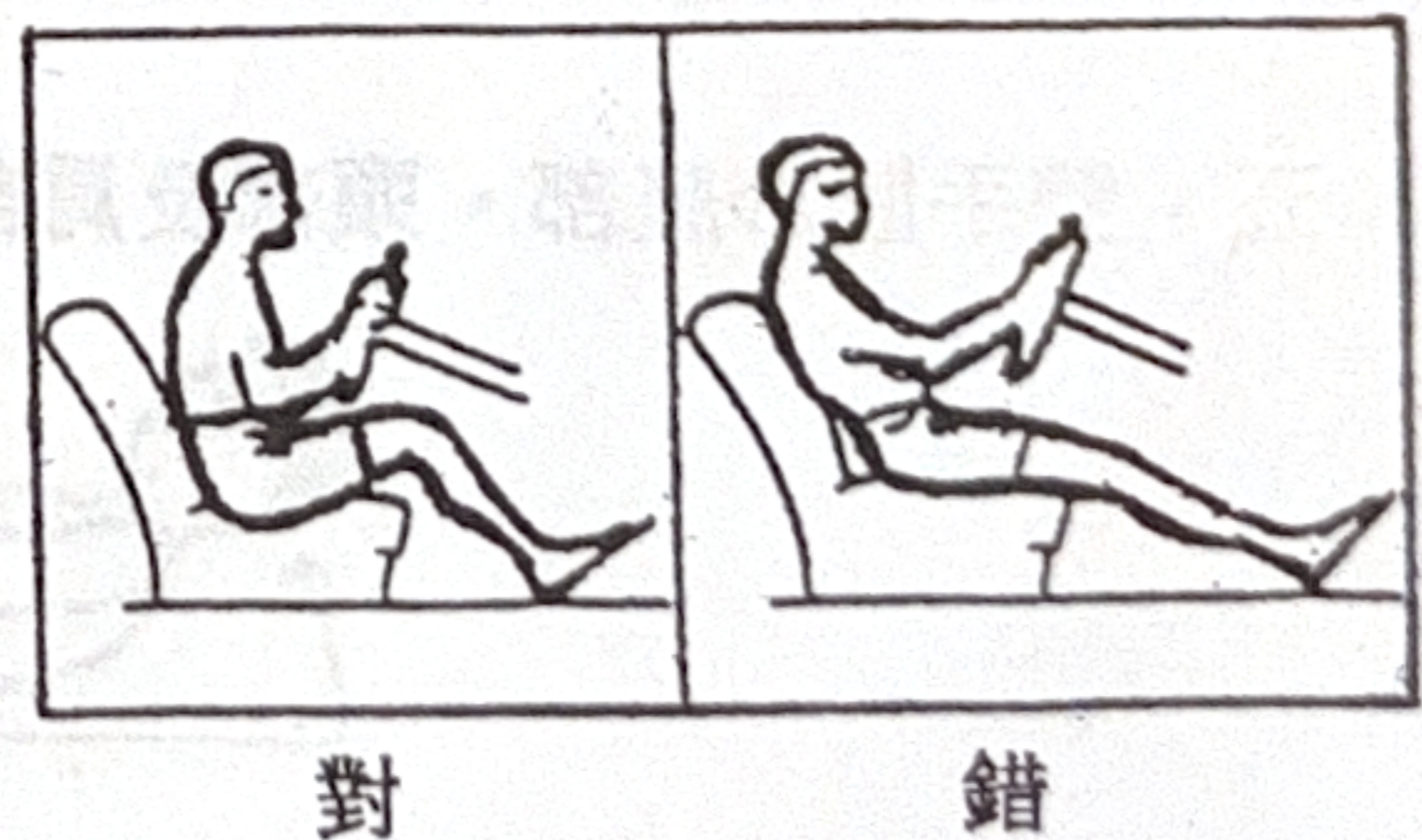
避免長時間的站立工作，可不時地交替彎屈膝蓋，工作中常常休息一下，略做運動，以鬆馳肌肉。

《搬東西》



屈膝，靠大腿肌肉用力站起，不用腰部力量。絕不彎屈腰部搬起東西。動作要慢。搬動東西的高度不可超過腰部。不可彎腰搬動重物。

《開車》



坐位要硬或加用椅墊，坐椅可向前拉使靠近駕駛盤，雙膝彎屈，長途駕駛時，每兩小時休息一次，作散步，以鬆馳肌肉的緊張。112.01 11940 10本 盛發