

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：如何預防腰酸背痛

三、衛教日期：96年05月14日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：黃華龍/朱玲瑩

內 容 摘 要

認識自己的脊椎

背部(脊柱)構造

前部-椎體、椎間盤→

- 提供支撐、承重
- 吸收衝擊力
- 易彎曲活動

前縱韌帶(ALL)、後縱韌帶(PLL)→

- 加強環狀纖維前後側的強度

後部-脊椎弓、橫突、棘突→

- 保護神經組織
- 導引脊椎活動的方向
- 非承重組織

椎間盤

髓核(Nucleus Pulposus)→

- 富含水分的膠狀物
- 10歲：88%
- 70歲：60%

環狀纖維(Annulus Fibrosus)→

- 斜向交織的網狀纖維
- 耐伸縮，但不耐扭轉
- 限制髓核的流動

日常生活動作與椎間盤壓力

椎間盤壓力值(公斤)	日常活動
10	平躺並牽引
30	平躺、空中懸站立
70	站立
85	走路
90	站立扭腰
95	身體側彎
100	坐姿
110	瞬間收縮、咳嗽、跳躍
120	解便、身體前傾20度
150	趴著身體往後仰
175	仰臥起坐
210	屈膝提20公斤重物
340	彎腰提20公斤重物

脊椎的功能

- 提供彈性與完成必要活動
- 椎間盤-力量的緩衝物
- 肌肉-強化脊椎功能
- 正常的脊柱彎曲度
- 支撐身體

腰椎前凸(Lumbar Lordosis)

- 功能：吸收及緩衝活動時的作用力，以保護腦部組織。
- 前凸減少→腰椎承重在前部(椎間盤)→易造成椎間盤突出。
- 前凸增加→腰椎負荷往後移(脊椎弓)→易造成關節磨損產生骨刺

及脊椎滑脫。

如何遠離腰酸背痛？

- 俗語說：預防勝於治療

預防之道

- 經常運動。避免扭轉身體，或從事任何可能讓背痛加劇的動作。
- 進行增強腹肌的運動。
- 伸展與脊柱平行及側邊的肌肉。
- 增強背肌的運動

保持良好的姿勢(坐姿)

- 使用有椅背的椅子，臀部往椅背貼，並在腰部加靠墊。讓腰部有支撐。
- 將雙手放在桌上，腳則放在地面或支撐物上，可以分擔一部份身體的重量。
- 偶爾起身，如：上廁所、倒水，讓緊張的肌肉得到舒緩。



保持良好的姿勢(站姿)

正確的站姿：

- 抬頭挺胸，縮下巴與小腹。
- 避免彎腰駝背、小腹突出。
- 需要時長時間站立，請在腳下放一個小矮凳，兩腳輪流踩在上面。
- 盡量避免穿高跟鞋。

不良站姿

正確站姿

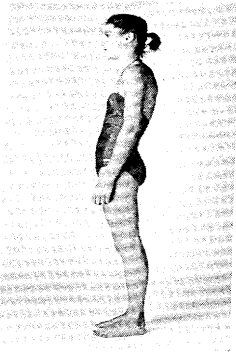


Fig. 3:19(a)
Poor standing position.
Lordosis excessive.

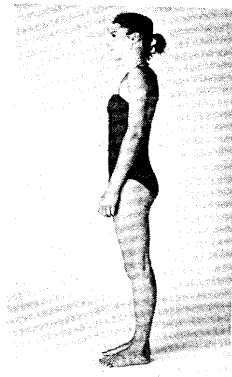


Fig. 3:19(b)
Correct standing posture.

保持良好的姿勢(彎腰)

正確的彎腰：

- 不要彎下身體
- 要彎曲髖關節、膝關節
- 維持脊椎的挺立。
- 彎腰撿東西時，先將一隻腳往前移，一隻手扶著桌面，再用另一隻手將物品拾起。

不良工作姿勢

Fig. 3:2
Poor
working
conditions.

14



不良工作姿勢

Fig. 3:3
Poor lifting techniques.



正確工作姿勢

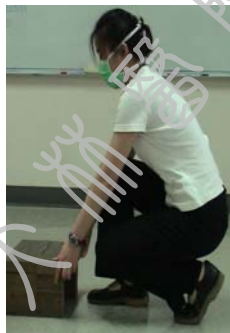


正確搬重姿勢



Fig. 3:17(a)
Correct lifting technique.

O



X



保持良好的姿



- 正確的臥姿，床墊不要太軟，以免身體陷下，使得脊椎弧度改變。

- 平躺時放鬆身體，膝蓋微彎或在膝下墊個小枕頭。
- 側臥時可以在兩膝之間夾一個小枕頭。
- 最好不要趴著睡，以免增加腰椎的壓力。



增強腹肌運動



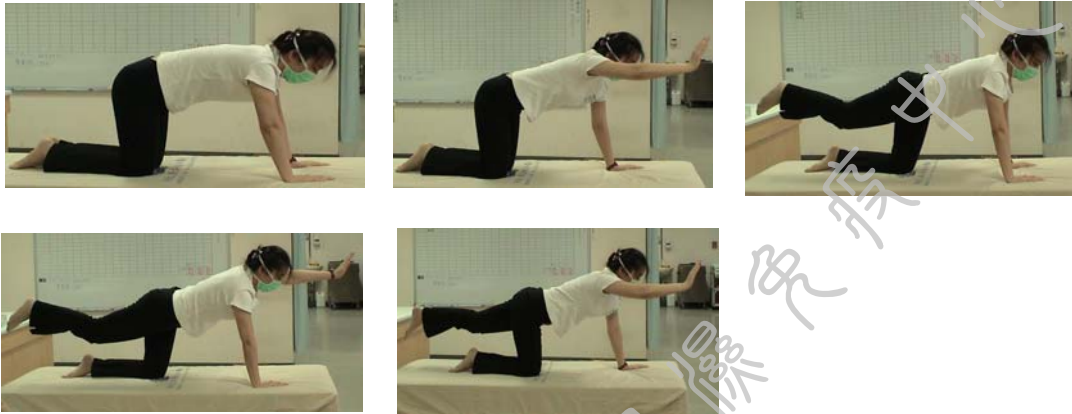
伸展與脊柱平行肌肉



伸展脊柱側邊肌肉



增加脊柱穩定運動



結論--預防勝於治療

- 大家在日常生活中，應注意自己活動及工作的姿勢，並且規律性的加強腰部的柔軟度，訓練腹肌、背肌與臀大肌的肌力，則必定可以遠離腰酸背痛，擁有健康的『寶背』