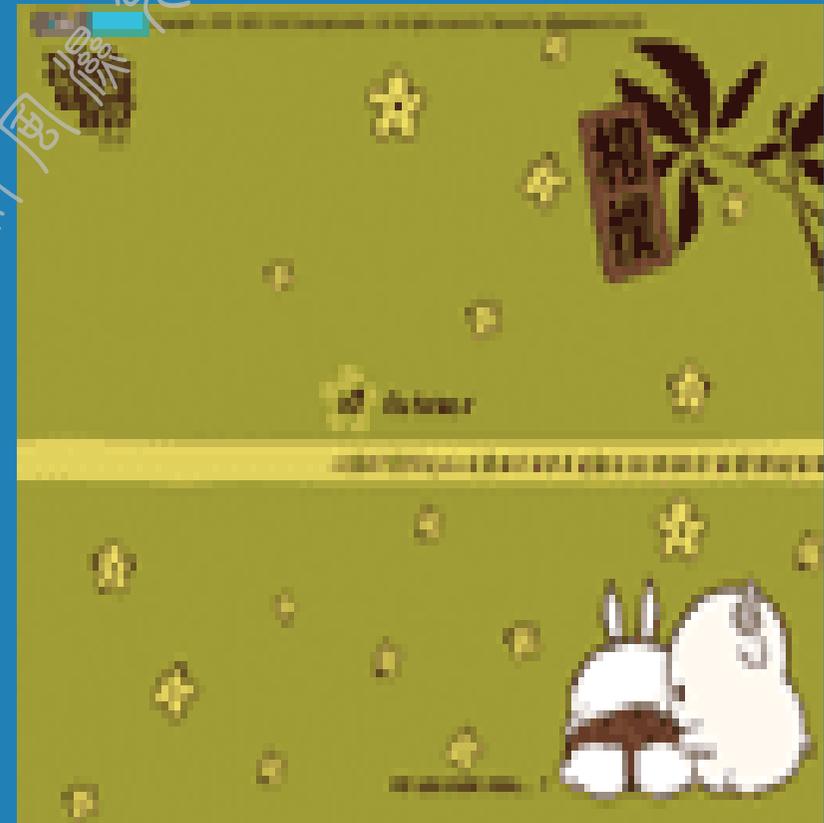


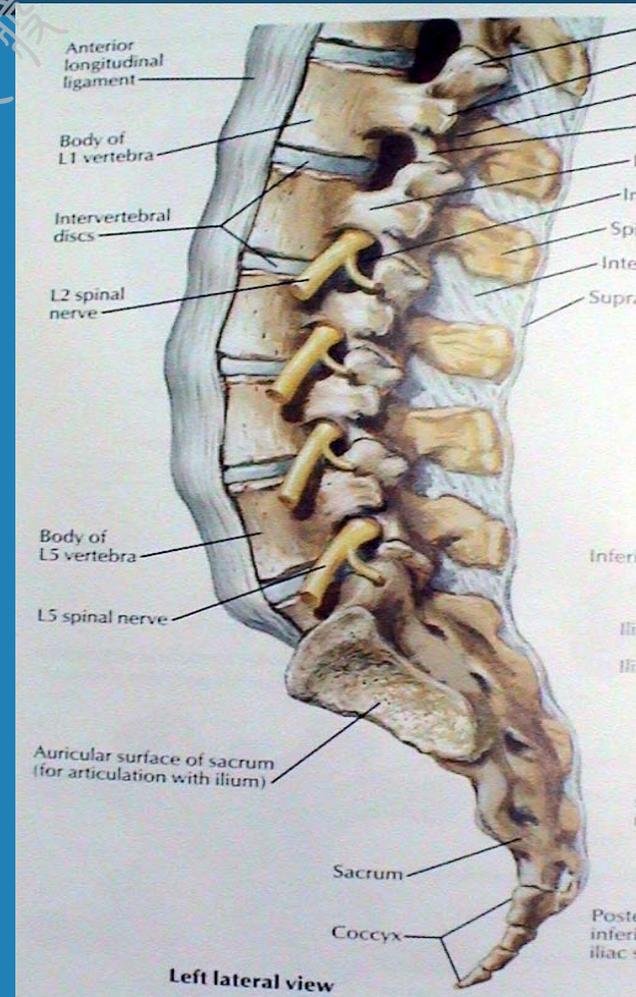
# 如何預防腰酸背痛

- 慈濟大林綜合醫院復健科  
黃華龍物理治療師



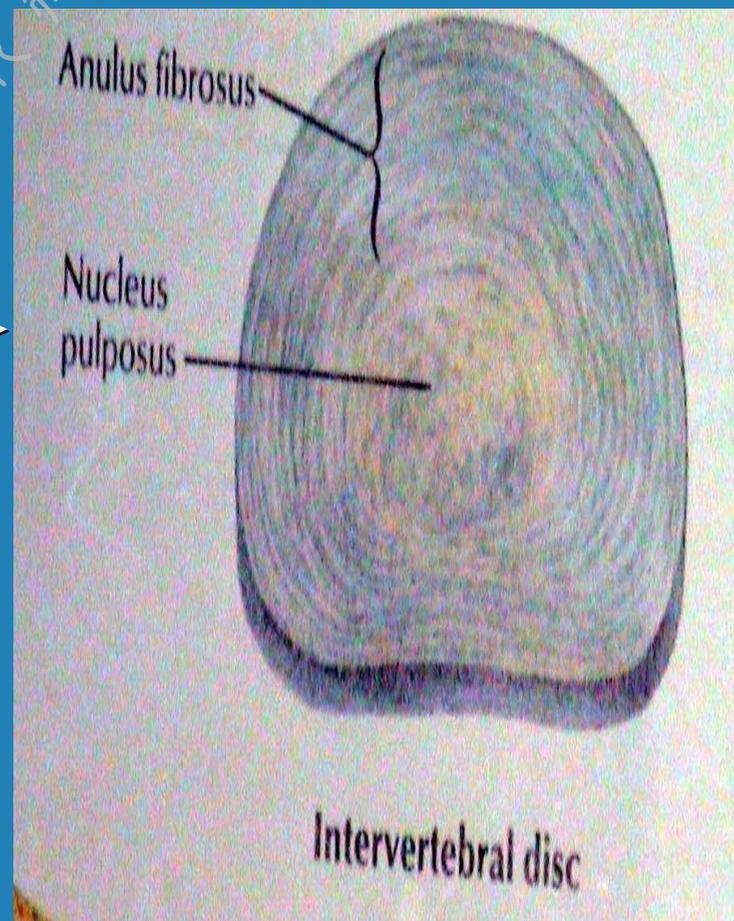
# 認識自己的脊椎

- 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
    - 非承重组織



# 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、穿束腹站立
70	站立
85	走路
90	站立扭腰
95	身體側彎
100	坐姿
110	腹肌收縮、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

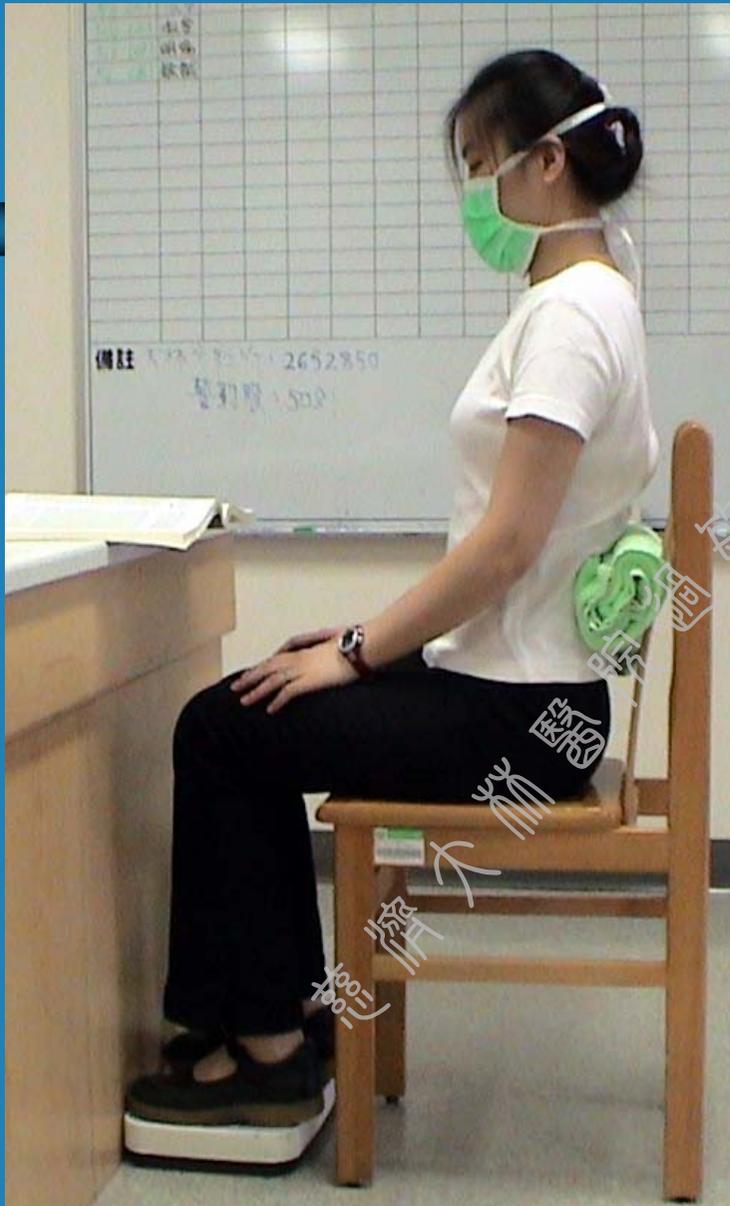
慈濟大學醫院週邊醫療中心

# 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



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

# 正確站姿



**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

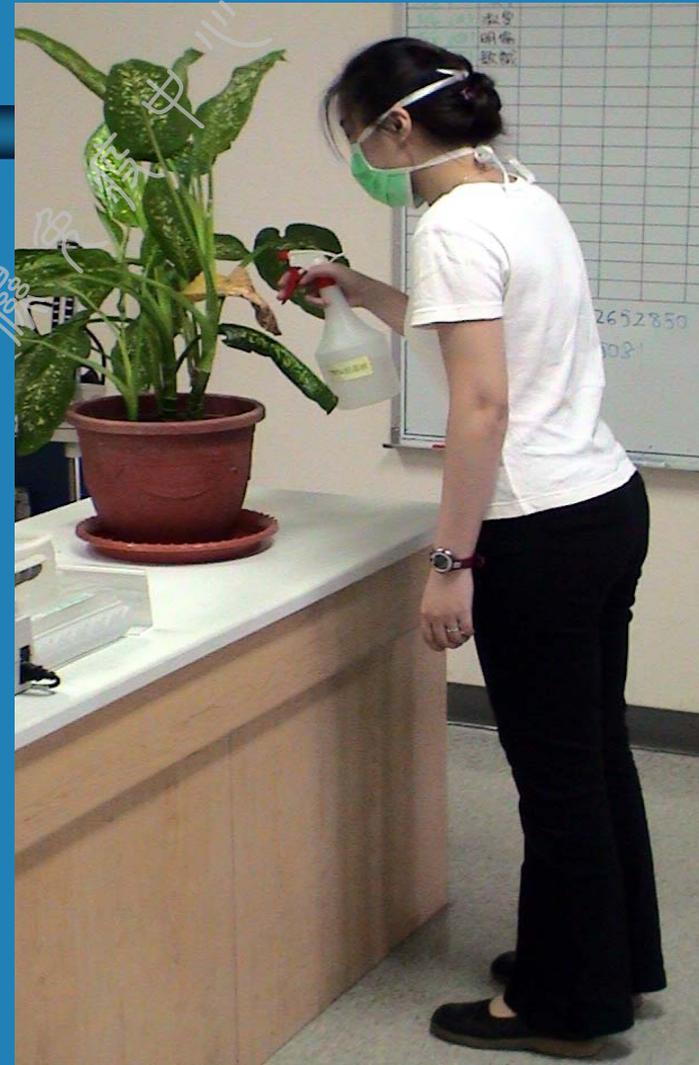


# 不良工作姿勢

Fig. 3:3  
Poor lifting techniques.



# 正確工作姿勢





O



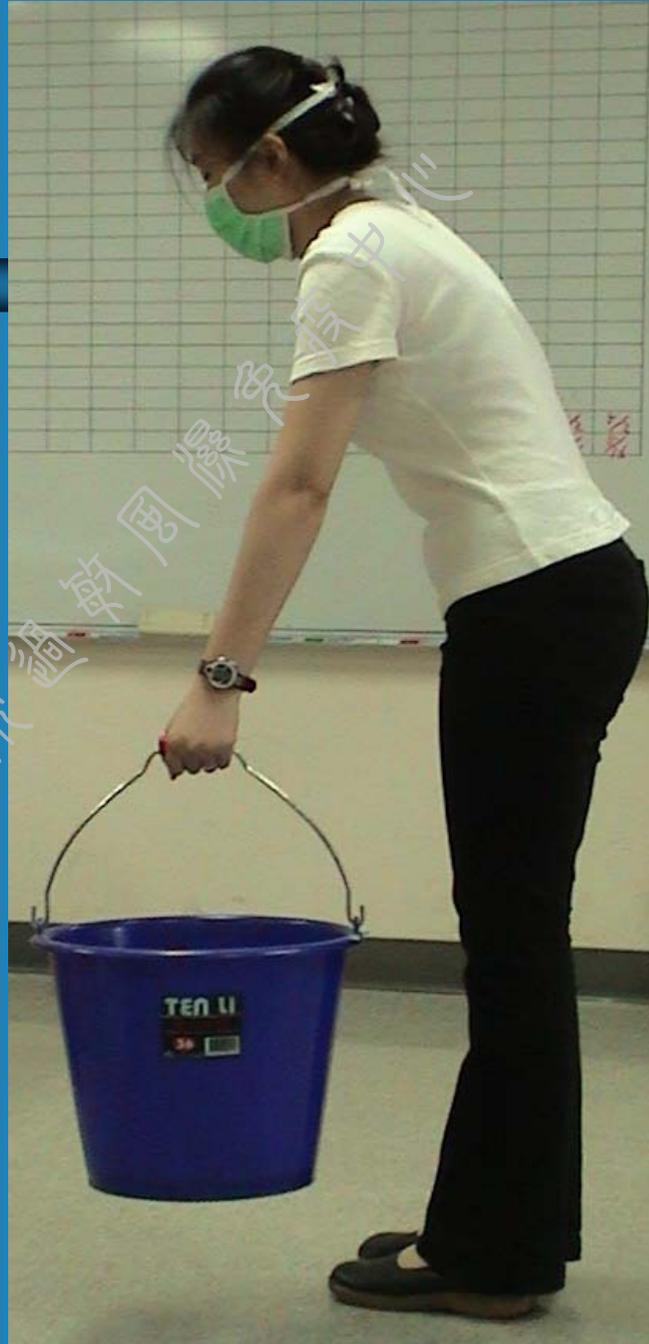
X



調劑周

濟不補

100-100



國立成功大學醫學院  
物理治療學系  
物理治療學系

## 保持良好的姿勢(睡姿)

- 正確的臥姿：床墊不要太軟，以免身體陷下去，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



# 增強腹肌運動



香港中文大學醫學院物理治療中心

# 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



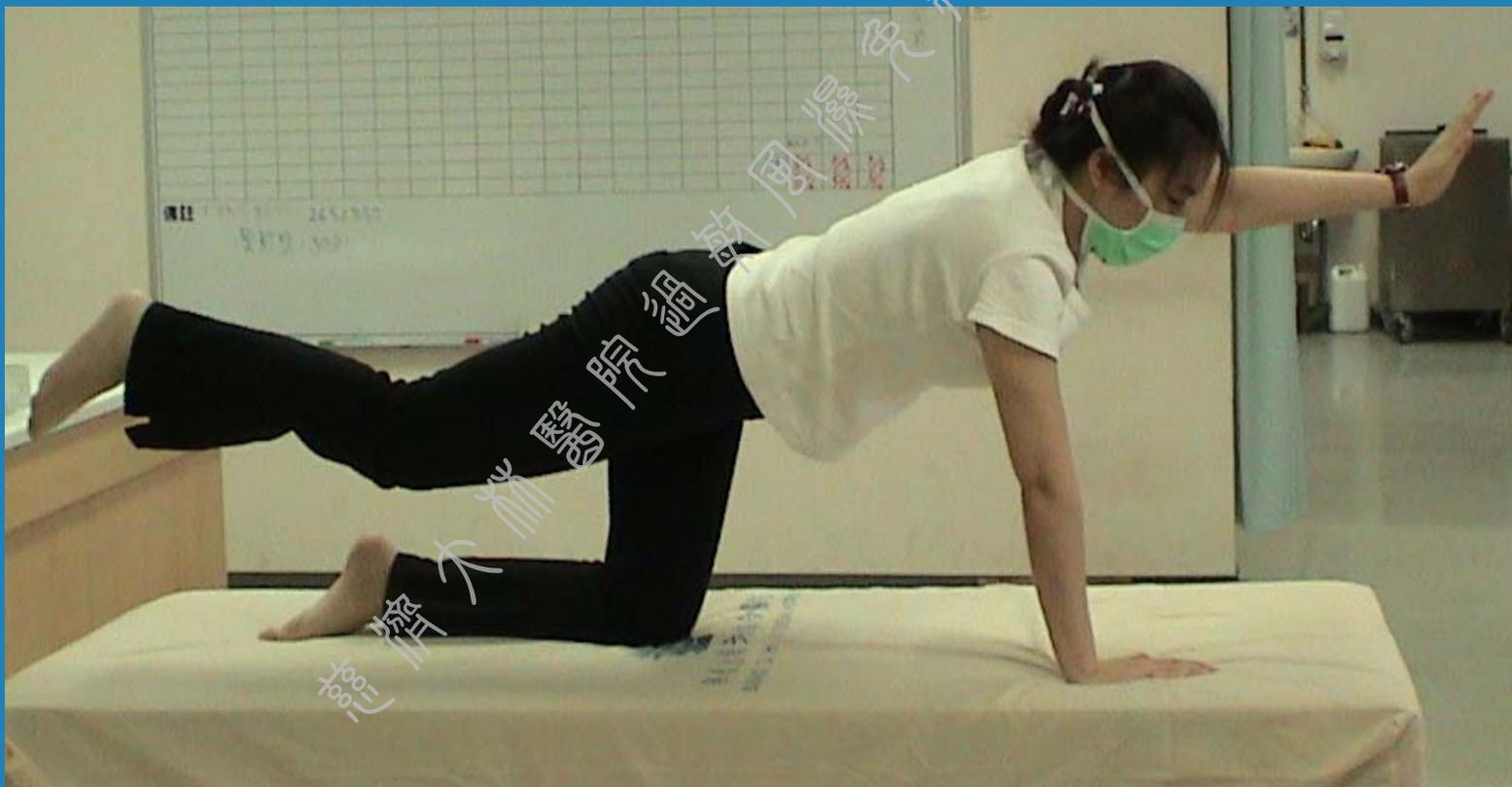
# 增加脊柱穩定運動



# 增加脊柱穩定運動



# 增加脊柱穩定運動



# 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』