

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：下背痛的復健與預防保健
- 三、衛教日期：98年01月20日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：吳佳儒物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

下背痛的預防與保健

- 頸椎：7
- 胸椎：12
- 腰椎：5
- 薦椎：5
- 尾椎：1

椎間盤

脊椎(龍骨)跟脊椎之間的是軟骨。軟骨如果突出，就是椎間盤突出。

神經根

脊椎(龍骨)跟脊椎的後面就是神經根的出口。

如何預防？

- 正確的坐姿
- 正確的站姿
- 正確的睡姿勢

正確起床姿勢

正確的開車姿勢

正確搬東西姿勢

下背痛的治療，腰受傷時要如何護理？

- 護腰
- 藥物治療：非類固醇類抗發炎藥
- 物理治療：熱療、運動治療、腰部牽引、電療
- 手術治療：開刀

香港中文大學醫學院週週保健中心