

資料來源：成大醫院衛教園地
衛保組張軒禎護理師整理

預防下背痛

下背痛是很常見的一種症狀，應預防重於治療，平時養成良好的姿勢，減少背負重物，減少腰背痛發生，多運動才是不二法門。

1. 良好的姿勢：

- A. 站立：自然的挺直，縮回下頷並伸長後頸。兩側平衡對稱，挺起胸，收縮小腹，使下背變平。避免彎腰駝背及常穿細高跟鞋。
- B. 彎腰：正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。如撿地面上東西是要走過東西蹲下來撿；穿鞋子應坐下來挺腰去穿鞋子，而非腰彎去穿鞋子。
- C. 走路：抬頭挺胸，收小腹，是標準走路姿勢，如須走遠路最好穿有一點跟的鞋子，但絕對避免穿高跟鞋。
- D. 坐姿：避免久坐，坐時上半身維持直立姿勢，背部最好能靠著椅背，如果能加一個小靠枕在腰背部讓腰椎挺起更好。避免椅座太深，椅子太高也不適合，尤其避免斜倚在椅子上，使腰椎騰空。
- E. 抬物：搬重物時，身體盡量靠近重物，膝蓋彎曲蹲下，腰保持直立，拿舉物時應將兩腳分開約 45 公分，一腳在前，另一腳稍微在後，拿起重物後再站起來。抱重物愈靠近身體愈好，重量不可太重，東西不可過大。
- F. 轉身：避免急速前彎及旋轉、身體過度向後仰等可能會傷害背部的動作。在轉身時最好能移動腳步，讓人整個上半身一起轉過去。
- G. 臥床：日常生活中，以平躺時脊椎所受的壓力最小。最好的臥床姿勢應該是平躺放鬆自己，膝下墊一小枕頭。或者側臥，兩膝間夾一小枕頭。床墊儘量結實，不可讓身體陷下彎曲變形。
- H. 不要長時間維持同一姿勢，建議至少 30 分鐘更換一次姿勢。

2. 避免體重過重：

體重過重的男女們，因身體重心前移，會造成背肌與脊椎的負擔，故應盡量維持體重在理想範圍內。

3. 運動：

經由運動可強化背肌和腹肌，強化肌肉有助於預防背痛及避免背痛惡化。對於下背痛患者言，游泳是一個很好的選擇，其他如散步、慢跑、外丹功等較不劇烈的運動均可考慮。