

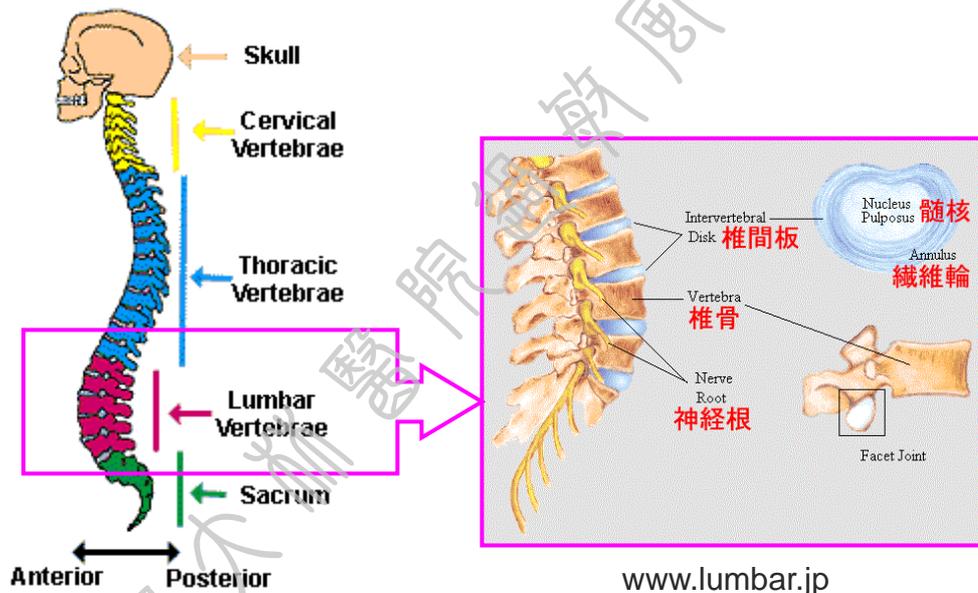
腰酸背痛的預防之道

腰酸背痛是現代人的通病，主要原因為姿勢不良，其他如椎間盤突出、退化性關節炎、脊柱側彎等也是常見的原因。因此，如有症狀，找出真正的原因是最重要的。至於背部之保健則宜從姿勢的矯正、日常生活的各項動作養成良好習慣以及施行簡易之運動最為理想。

一、 認識我們的脊椎

脊椎的解剖構造可分為四部份：

- (一)骨骼結構：脊椎共有 33 快骨頭，腰椎由 5 節椎骨所構成，每一椎骨間是由椎骨後側的小關節面及中間的椎間盤形成一穩固卻又可活動的關節。
- (二)椎間盤：位於椎骨與椎骨之間，為一纖維軟骨，能允許脊椎作各種運動，並吸收背部的衝擊力。
- (三)韌帶系統：附著於椎骨上，將椎骨緊緊地抓在一起。
- (四)肌肉系統：脊椎外圍的肌肉利用收縮能力及相互協調作用使脊椎產生正常的生理活動。



二、 腰椎壓力大小
彎腰提物>坐>走路>站

| 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 |
| 5 | 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 |

三、 如何遠離腰酸背痛

1. 良好坐姿 (圖 1-1)

- (1)縮下巴，上半身維持直立姿勢。
- (2)選擇有椅背的椅子，背部最好能靠著椅背，如果能加一個小靠枕在腰部讓腰部有支撐更好。
- (3)臀部盡量往椅背貼近，雙腳平放地面。
- (4)避免久坐，偶爾起身上廁所或喝茶。
- (5)錯誤坐姿 (圖 1-2)



圖 1-1



圖 1-2

koubin.com/product1

2. 良好站姿 (圖 2-1)

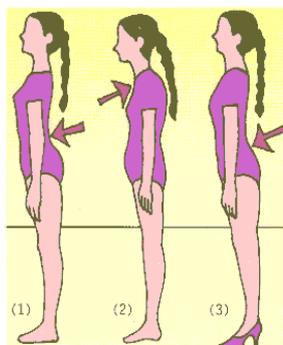
- (1)縮下巴，挺直背部。
- (2)雙肩往後拉，挺起胸部。

(3)收縮小腹，使下背變平。

(4)錯誤的站姿: 腹部突出，胸椎過度彎曲（駝背）使得腰椎過分前傾，穿高跟鞋也容易造成腰椎過度前傾，造成腰椎壓力過大，腰痛的人最好避免。(圖 2-2)



(圖 2-1)



(圖 2-2)

3. 良好睡姿 (圖 3-1)

(1)床墊的選擇盡量結實，不可讓身體下陷而彎曲變形，有點彈性或柔軟，使腰部下沉 2~3 公分左右即可。

(2)習慣平躺睡姿的人，可以在膝蓋下方加個枕頭或墊子，使腰背部平貼床面，以放鬆背部肌肉。

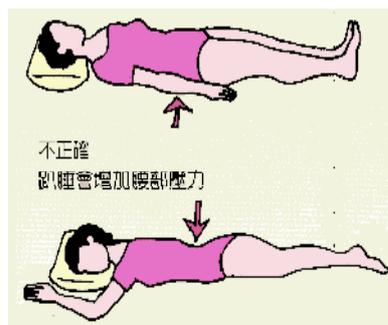
(3)習慣側臥睡姿的人，兩膝間夾一小枕頭。

(4)錯誤的睡姿 (圖 3-2)

平躺，兩腿蹬直，會加重背痛壓力。睡覺也最好不要俯睡，因為此種姿勢可使背部、頸部的肌肉不能放鬆，會引起背痛。



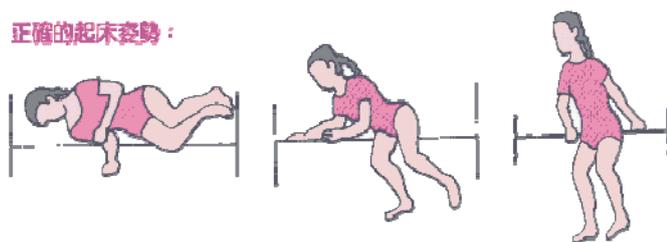
(圖 3-1)



(圖 3-2)

4. 正確的起床方式

起床有三大步驟，第一先側躺，第二腳先放置床下，第三用雙手將上半身撐起在站起。



5. 正確轉身 (圖 5-1)

(1)需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，應配合腳的動作盡量將整個身體轉過來。

(2)錯誤轉身: 急速扭轉身體或只轉上半身。(圖 5-2)



(圖 5-1)



(圖 5-2)

6. 正確穿鞋 (圖 6-1)

(1)坐著，挺直腰椎穿鞋子。

(2)錯誤穿鞋(圖 6-2)



(圖 6-1)



(圖 6-2)

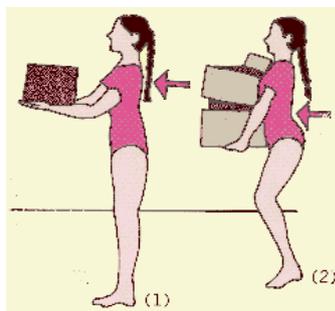
7. 正確提重物的姿勢

(1)物品應越靠近身體越好。(圖 7-1)

(2)錯誤提重物: 物品離身體太遠，所提的重物太重都對腰椎產生過大的壓力。(圖 7-2)



(圖 7-1)



(圖 7-2)

8. 正確撿物姿勢

(1)拿重物時，將兩腳分開與肩同寬，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，物品盡量靠近身體，兩腿用力站直，將物品舉起。(圖 8-1)

(2)撿起物品時，應一腳在前，另一腳稍微在後，背部保持直立並將物撿

起。(圖 8-2)



(圖 8-1)



(圖 8-2)

品圖檔來源: www.iosh.gov.tw/netbook/lowback

慈濟大學醫院週保健康中心