





下背痛

原因

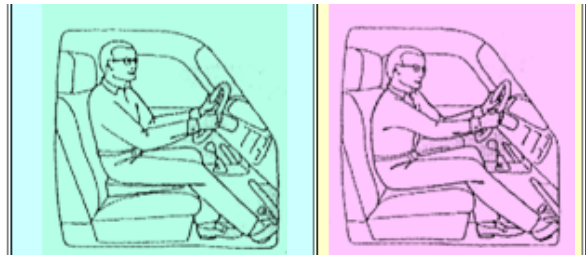
- 職業運動、意外事件而引起韌帶與脊柱的傷害。
- 肌肉過度伸展也會引起下背痛。如過胖、反覆舉重物、姿勢不良。
- 缺乏運動會使肌肉失去張力而變弱，容易因外力而扭傷。
- 椎間盤脫出、脊椎外傷、扭傷。
- 背部關節炎或臀部、膝部疾病而引起背痛。
- 懷孕：因懷孕時，荷爾蒙分泌使骨盆寬鬆，致使下背部組織結構變得較鬆散；也因胎兒重量，使母親重心向前移。
- 下背痛由遺傳、環境所引起因素較少。

預防

先要建立標準的日常姿勢，藉由良好姿勢，可以設法降低背痛之產生。

站姿	正確姿勢	錯誤姿勢
正確的站姿是抬頭、挺胸、背部挺直。長時間站立應墊高一腳，不時換腳避免不對稱傾斜		
坐姿	正確姿勢	錯誤姿勢
兩腳平踏地面，背部平靠椅背，臀部坐滿整個椅子。避免上身前傾或背部拱起		
駕駛員	正確姿勢	錯誤姿勢
駕駛員的姿勢儘量將背及腰部靠在椅背，座椅		

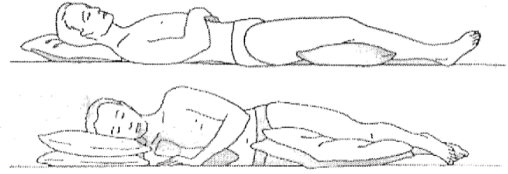
靠背角度約 115 度



躺姿

建議姿勢

枕頭高度正好讓頭與肩膀平行，仰臥時，在膝下墊個枕頭。側睡時，雙膝微彎，兩腳間夾一枕頭

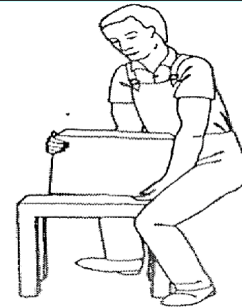


躺抬放重物

正確姿勢

錯誤姿勢

不可直接彎腰拿重物。要蹲下、縮小腹再抬起物品



高取物

正確姿勢

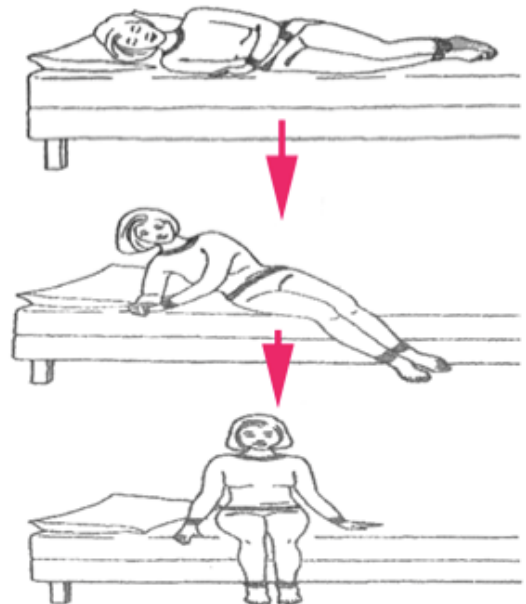
錯誤姿勢

不要直接取物，縮小腹挺背再取物品

由臥姿變成坐姿

建議姿勢

由臥床而起來時，先側躺於床邊，用手推動成坐姿，並保持背部直立，再把腳放在地板上而下床



預防重於治療，如平常注意正確的姿勢、控制適當的體重、加強腹肌及背肌力量。在日常生活下，不論是休閒或工作，都應儘量鬆弛背部肌肉。當長時間工作後，能休息片刻，稍微活動一下，對緊張的背部有很大的好處。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3207

