

## 拒絕腰酸背痛

腰酸背痛是現代人最常見的症狀，造成原因常見為運動姿勢不良、習慣久坐、抬重、跌倒、車禍等意外事件引起肌肉、韌帶或脊柱的傷害。椎間板突出、脊椎退化性關節炎、脊椎壓迫性骨折、脊椎外傷也是可能原因，另外腹腔、骨盆腔內的器官或是臀部、膝部疾病也都有可能引起腰酸背痛。

大部分的疼痛會自行消失，但在疼痛發作時，約有五分之一的病人日常生活活動受到限制。故只要平時站立、躺臥、彎身拿起東西、坐下時的姿勢正確，**增加核心肌肉群肌力**，就可減輕導致腰酸背痛的肌肉緊張，以下教導做各類活動時正確姿勢：

### 一、搬物

- (一)靠近物體並牢固地抱住。
- (二)利用腹肌力量支撐脊椎，如此亦可支撐物體。
- (三)保持背部脊椎的挺直，並利用腿部肌肉力量移動身體以搬動物體。
- (四)放下物體時，按照以上步驟輕輕地放下。

### 二、站立：

長時間站立時，可輪流將一隻腳放在矮凳或踏板上，另一腳支撐身體，雙腳輪流站立，女士儘量不要穿鞋跟太高的鞋，違反人體工學的姿勢久了，筋骨非常容易痠痛。

### 三、彎身：

在盥洗台前先彎曲膝蓋，然後再輕輕地將上背部向前彎，重心置於雙足。

### 四、蹲下來的安全姿勢：

先將兩腳分開，一腳在前一腳在後，彎曲時以雙腿支撐體重慢慢蹲下，並將一隻腳放在臀部下面以保持平衡。

### 五、單手提重物時：

拿手提箱時，先彎曲膝蓋，然後稍微彎身拿起。行走時背部要打直雙肩維持平衡，頭可以稍微傾向提物手的對側，空出來的手也朝對側伸出，以維持平衡，並適時換手搬提，以免單側過重的負擔。

### 六、雙手搬運物品：

搬運重物時應將兩腳分開約四十五公分，讓身體靠近搬運的物品，腰桿打直，用雙手均衡地抓或撐住物品，慢慢站起來，骨盆向內縮攏，用雙腿而不是背部的力量舉起重物，將物品盡量靠近胸腹，勿舉得太高或太向前，轉身時要移動整個身體而不是扭轉腰部。

#### 七、舒適駕駛的姿勢：

將駕駛座往前移，讓膝蓋能高於臀部，背貼靠坐椅，身體與方向盤之距離適中。

#### 八、坐辦公桌的姿勢：

讓膝蓋與臀部同高，大腿與背部呈 90 度，並將背部貼於椅背上，臀部坐到底端，建議與肘關節同高。

#### 九、坐姿：

避免久坐，若需久坐時以背墊支撐下背使用高背坐椅，坐姿端正，臀部坐到底端，坐著時可以叉著腿，保持下背部的直立，並經常換腿，以平衡加在雙腿上的壓力，雙手交叉抱在胸前，靠自己的力量支撐，以免肩膀向前拉。

※雖說預防勝於治療，但維持正確姿勢並保持適當運動，才是治療腰酸背痛最佳良藥。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康