

背痛是現代人最常見的問題，雖然它很少直接影響或危及病人生命，但對生活品質的影響極為深遠，而運動治療及日常生活護理在背痛的處理扮演極重要的角色。

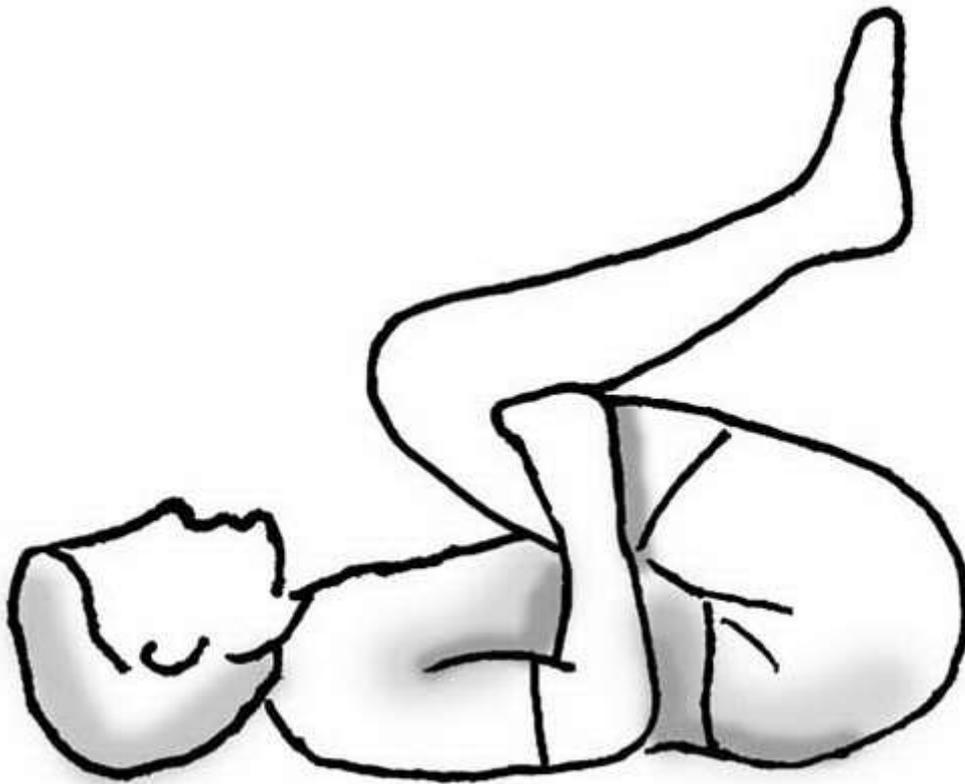
運動治療

1.膝胸運動

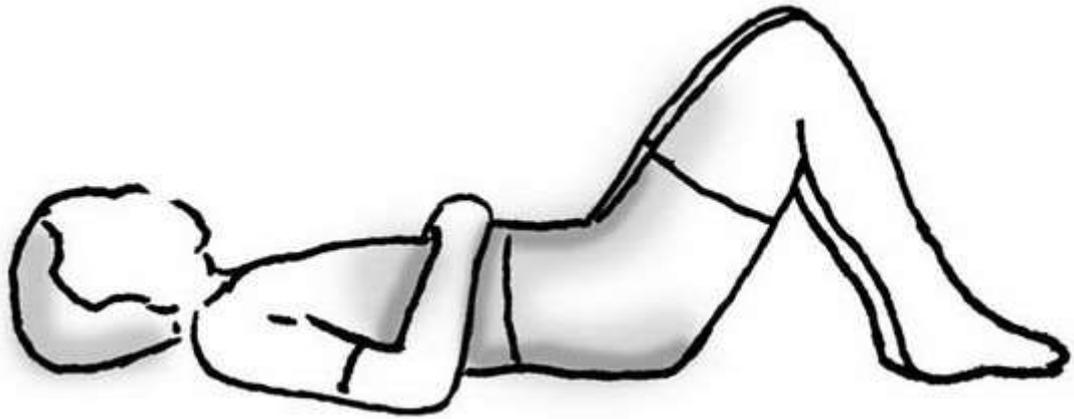
步驟：（1）仰臥，雙手抱住大腿後側。（2）慢慢靠近胸部數一至十。

2.平背運動

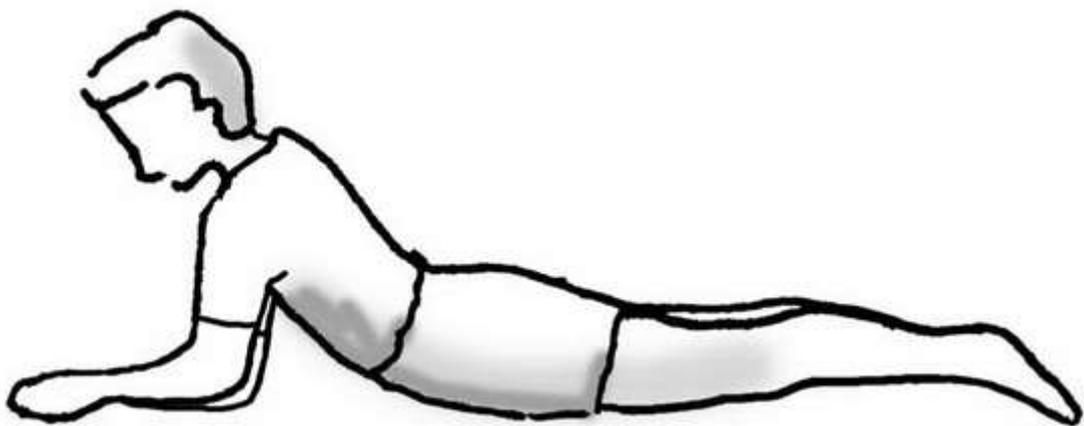
步驟：（1）仰臥曲膝、腹部用力，使下背緊壓床面。（2）數一至十，再放鬆。



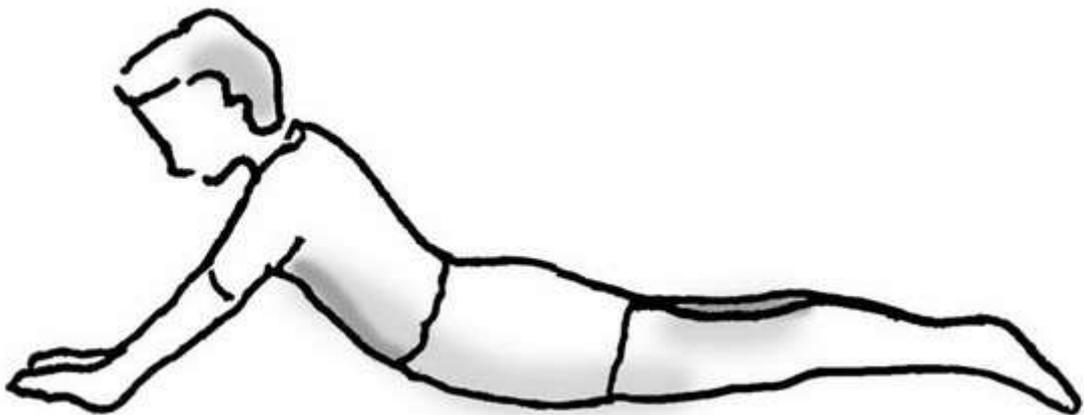
1.膝胸運動



2.平背運動



3.伸背運動-1

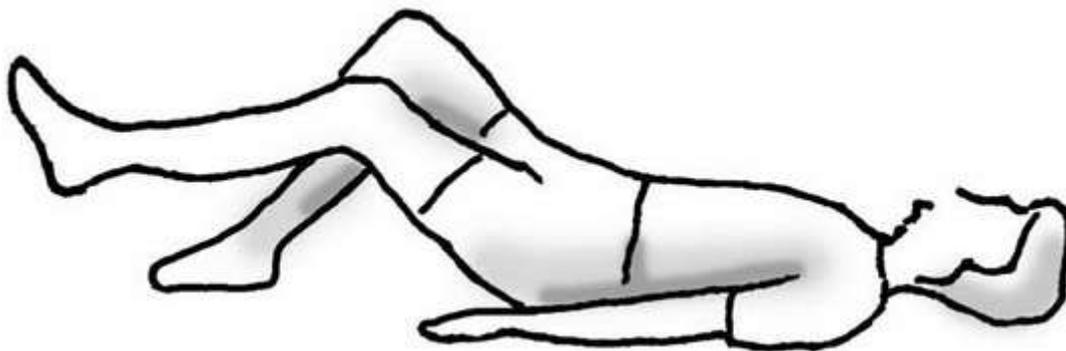


3.伸背運動-2

3.伸背運動 步驟：（1）俯臥，以手肘或手掌撐起，腹部緊貼床面。（2）數一至十，再放鬆。

4.曲膝抬腳運動

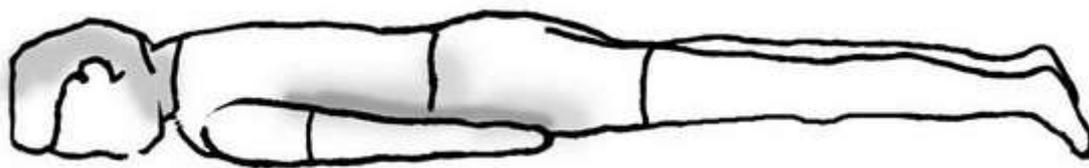
步驟：仰臥，先曲膝小腿抬高，再將伸直的腳慢慢放下。



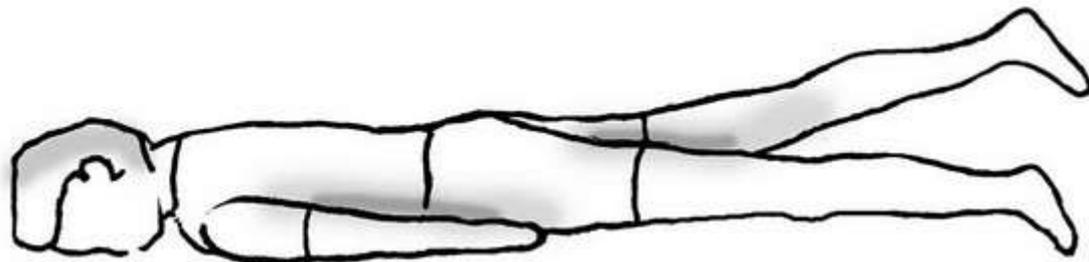
4.曲膝抬腳運動

5.俯臥抬腿運動

步驟：俯臥且大腿抬高，數一至十，兩腿輪流抬。



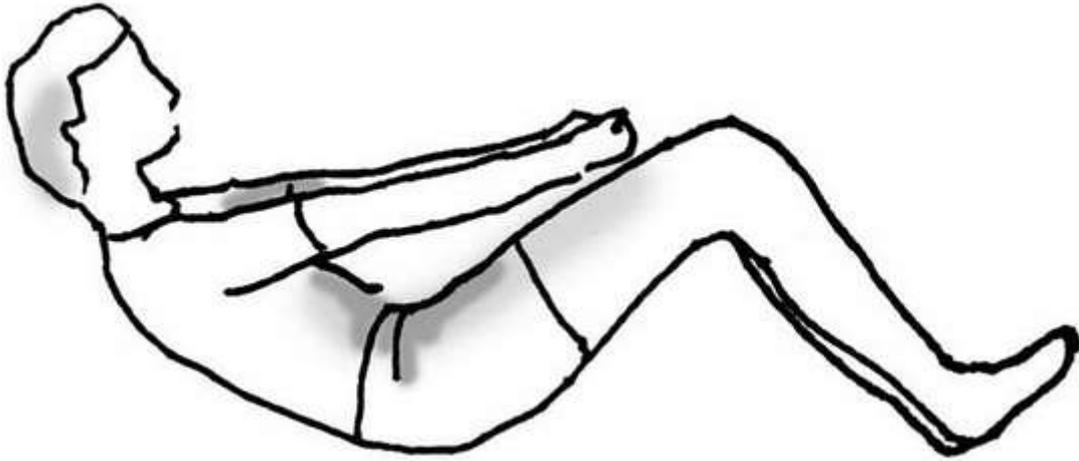
5.俯臥抬腿運動-1



5.俯臥抬腿運動-2

6.仰臥起坐運動

步驟：仰臥曲膝，腹部用力將上半身抬起，數一至十。



6.仰臥起坐運動

日常生活護理

1.站：站時抬頭挺胸，背部打直，縮小腹。

不要挺著肚子，不要穿高跟鞋，避免腰椎前凸。

2.坐：臀部靠椅背，兩腳踏平地。

不要坐太高的椅子。坐高椅子，腳下需墊一個矮凳子。

3.臥：躺臥可在腿間或膝下墊一個枕頭，減少背部壓力。不要睡太軟的床。

4.搬取物品：

(1) 拿東西時，請儘量向前走一走，不要俯身彎腰去拿。

(2) 撿東西時應屈膝，而不要彎腰去撿。

(3) 取高處物品時用矮凳協助，不要踮腳。

(4) 避免抬重物。

5.日常生活注意事項：

(1) 用長柄掃把、拖把做清潔工作，不要彎腰去做。

(2) 刷牙、洗臉時膝微彎，不要彎腰。

(3) 穿鞋可坐著蹺腳穿或蹲下穿，不要彎腰去穿。

(4) 整理床單時跪或蹲下整理，不要彎腰去整理。

(5) 工作性質須久坐者應常改變姿勢，或短暫移動。

(6) 駕駛座椅，坐下時背部應緊靠椅背，可給予背墊等支持物。

(7) 由床上起身，先側躺再坐起。