

背部護理

BACK CARE

運動:

定時及持久的運動可以增強你背部的靈活性。應鍛鍊支撐背部的肌肉，如腹部、臀部及大腿等。特別需要鍛鍊腹部的肌肉，因它有助於保持你身體重量的平衡。衰弱的腹肌會令你的背部較易受傷。有效的運動包括步行，騎單車，游泳及瑜珈。

保持適當體重:

體重過高會增加背部肌肉的負荷。

正確姿勢:

站姿:

站立時應站直並挺起胸膛。如長久站立，可以輪流將腳踏在矮凳上以舒緩背部。

坐姿:

座時應座直。你的膝部應比你的臀部略高，你的雙腳應平放在地或凳上。應選擇有堅硬靠背的椅子，或將小枕頭放在腹背上，保持背部曲線正確。駕車時，應移動車位讓你可彎曲你的腿。

搬動東西:

搬動東西時不要彎著腰搬，應彎曲雙腿，這樣重量可由雙腿肌肉去負擔。當你需要搬動重的東西時，應分開兩腿，收縮腹肌地蹲下，背部應保持直的姿勢，使你所抬

的東西貼近你的身體。如果物件很重，最好用手推，因抬及拉都可能傷害到你的背部。如要轉彎，千萬不要扭腰，應移腳步向要轉的方向。

睡姿:

不要俯伏而睡，因為這樣會使你的腹肌下垂，容易造成背部受傷。反之，略彎雙腿側臥而睡可減輕對椎間盤的壓力，同時放置一個小枕頭在膝蓋下，也可以減輕盆骨和背部所承受的壓力。同樣的目的，仰臥時放一個枕頭在膝蓋下。較硬的床墊雖然能完全支撐脊椎，但若太硬可引致痛楚。選購床墊最重要的因素是隨個人所好以及舒適程度而決定。

華人社區健康資源中心編譯— 1991 年 版權所有
01/2010 年修正

©1991 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010