

背部护理

Back Care

运动：

定时及持久的运动可以增强你背部的灵活性。应锻鍊支撑背部的肌肉，如腹部、臀部及大腿等。特别需要锻鍊腹部的肌肉，因它有助於保持你身体重量的平衡。衰弱的腹肌会令你的背部较易受伤。有效的运动包括步行，骑单车，游泳及瑜伽。

保持适当体重：

体重过高会增加背部肌肉的负荷。

正确姿势

站姿：

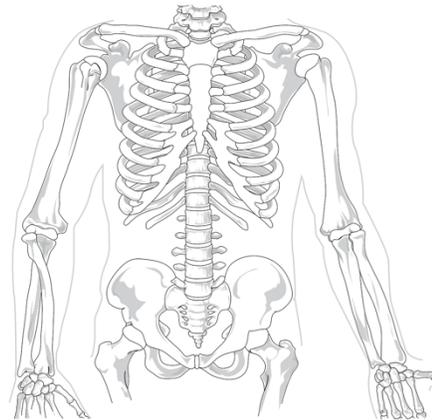
站立时应站直并挺起胸膛。如长久站立，可以轮流将脚踏在矮凳上以舒缓背部。

坐姿：

座时应座直。你的膝部应比你的臀部略高，你的双脚应平放在地或凳上。应选择有坚硬靠背的椅子，或将小枕头放在腹背上，保持背部曲线正确。驾车时，应移动车位让你可弯曲你的腿。

搬动东西：

搬动东西时不要弯著腰搬，应弯曲双腿，这样重量可由双腿肌肉去负担。当你需要搬动重的东西时，应分开两腿，收缩腹肌地蹲下，背部应保持直的姿势，使你所抬的东西贴近你的身体。如果物件很重，最好用手推，因抬及拉都可能会伤害到你的背部。如要转弯，千万不要扭腰，应移脚步向要转的方向。



睡姿：

不要俯伏而睡，因为这样会使你的腹肌下垂，容易造成背部受伤。反之，略弯双腿侧卧而睡可减轻对椎间盘的压力，同时放置一个小枕头在膝盖下，也可以减轻盆骨和背部所承受的压力。同样的目的，仰卧时放一个枕头在膝盖下。较硬的床垫虽然能完全支撑脊椎，但若太硬可引致痛楚。选购床垫最重要的因素是随个人所好以及舒适程度而决定。