



腰部保健運動

下列運動請漸進性增加次數，直到每一項運動可做到 10 下。如果期間有疲累或疼痛情形，請立即停止運動。每天早晚二次腰部保健運動，幫助您鬆弛及減輕肌肉緊張。

 <p>一、如圖示平躺、雙腳彎曲、臀部抬高，維持 10 秒，放鬆。腰部向下抵住床板，維持 5 秒，放鬆。</p>	 <p>六、站立，兩手放背後握緊，向下拉，墊腳尖，維持 2 秒，放鬆。</p>
 <p>二、如圖示平躺，一腳屈膝往胸前貼近，維持 3 秒，放鬆。回復平躺，換另一隻腳重複同樣動作。</p>	 <p>七、站於門口一側，兩腳微張開，稍彎曲膝蓋。兩手推向另一側門邊，使後頸及後腰部往後貼，同時膝蓋伸直。維持此姿勢 2 秒，放鬆。</p>
 <p>三、平躺，單腳屈膝，然後伸直，維持 3 秒，放鬆。回復平躺，換另一隻腳重複同樣動作。</p>	<p>下列八、九、十項運動必須在疼痛已解除的情形下，以及上述活動做完數星期後才可做。</p>  <p>八、平躺，屈膝、雙手保持在大腿位置，做局部性仰臥起坐，並維持此收縮動作 3 秒，放鬆。</p>
 <p>四、跨腳動作：平躺，左腳跨到右邊，上半身轉向左側；右腳跨到左邊，上半身轉向右側，各維持 10 秒。</p> <p>◎這項運動是訓練大腿後側肌肉，有坐骨神經痛病人不建議此項運動。</p>	 <p>九、躺地板，雙腳伸直，先單腳抬高，高度在不引起腰部不舒服情況下盡量抬高，然後緩慢放低，每隻腳連續做 5 次。</p>
 <p>五、趴著，兩手放背後握緊，雙肩向後收縮，朝腳跟方向下拉。雙腳伸直用力，同時頭抬起，維持 2 秒，放鬆。</p>	 <p>十、以桌子或椅子做輔助工具，墊腳尖屈膝以膝蓋作主軸，做蹲下、站起動作 2-3 次。上半身應保持平直。</p>



【脊椎保健計畫】

為了加速康復，預防進一步的傷害和減輕疼痛程度，腰椎手術後回家，仍需注意生活起居活動，避免彎腰，要維持脊椎直線姿勢。

- 一、減重：消除額外的體重可以減輕腰椎的負擔。
- 二、不可以突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉，以免扭傷腰部。
- 三、記得腰椎所承受的壓力是坐大於站、站又大於躺；要慢慢增加您的活動量，但切記要有足夠的間歇性的休息，勿過度勞累。
- 四、以下是一些日常生活要注意的正確姿勢與動作習慣，可以降低腰椎的負擔。

	<ol style="list-style-type: none">1、<u>站立時</u>，<u>抬頭、挺胸、縮小腹、收下巴、後頸部伸直</u>、兩腳稍張開與肩同寬、身體不可前後或左右歪斜。有腰部不適狀況時，轉身須保持肩、臀部成直線，勿局部扭轉腰部。2、走路時要抬頭挺胸，穿<u>高跟鞋</u>會增加脊椎的負擔，要<u>儘量少穿</u>；如要穿，鞋跟勿超過半吋為宜。上下樓梯要注意維持腰部平直。	
	<p>坐時選擇較直、堅硬有靠背的椅子，椅子放穩或靠牆，椅子的高度以雙腳可平踏地面為準，<u>坐時避免雙腳交叉</u>，臀部要完全坐進椅子底部，<u>背部平貼著椅背</u>，維持脊椎良好的支撐，<u>腰部可置軟墊支撐</u>。</p>	
	<ol style="list-style-type: none">1、<u>躺臥睡覺時</u>，<u>不要選擇太柔軟的床墊</u>，要能提供脊椎足夠的支撐。<u>可在膝下及頸部墊枕頭</u>，減輕疼痛。枕頭要墊在頸部非頭部，高度以不使頸部向前屈曲為原則。2、如果採側睡，墊枕頭讓頭、頸部與脊椎保持自然平行的姿勢。<u>膝部及臀部彎曲</u>，<u>二腿間夾枕頭</u>以增加舒適。	
	<p><u>工作、看書、寫字或打電腦時</u>，<u>身體要靠近桌子</u>，適當調整桌椅高度，維持正確坐姿，記得<u>每一小時要起身活動一下</u>，做一下身體伸展運動，舒展筋骨，減輕脊椎因姿勢固定不動太久所累積的負擔。</p>	



開車時不要坐太遠或太近，要維持脊椎平直，正常坐著時，膝關節應高於臀部；最好在腰部加一個靠墊，提供腰椎正確的曲線。長時間開車，每隔 1~2 小時要下車舒展筋骨，減輕腰部負荷。



看書報、電視採取良好坐姿，不良姿勢會增加腰椎的負擔，讓您的病況更嚴重。



- 1、刷牙洗臉時，不要過度彎腰；有需要時，可以將雙腳伸直往兩側打開來保持腰背平直，或是一手扶洗手檯來分擔部份重量，減輕腰椎的負擔。
- 2、在廚房料理食物時，也記得要少彎腰，有需要時，可以將雙腳伸直往兩側打開，可以減少彎腰的機會。



撿拾地上重物時，不要用彎腰的方式撿拾，要用曲膝蹲下的方式撿拾，同時讓身體盡量靠近物品，可以減少脊椎的負擔。也就是記得要保持彎膝勿彎腰的動作習慣。



- 1、拿高處物品時，要拿小椅子墊腳，不要過度勉強拿取；避免目標物高過於頭；也不可長時間仰著脖子及伸長手臂，這樣會增加脊椎的負擔。
- 2、如果需要仰頭，原則上要縮下巴，頸部平直往後移，盡量讓後腦勺與肩頸部呈一直線。



如果需要長時間站立時，放個小墊子在前面，輪流將雙腳抬高放在墊上，可以提供腰椎較正常的受力曲線，減少腰部負荷。





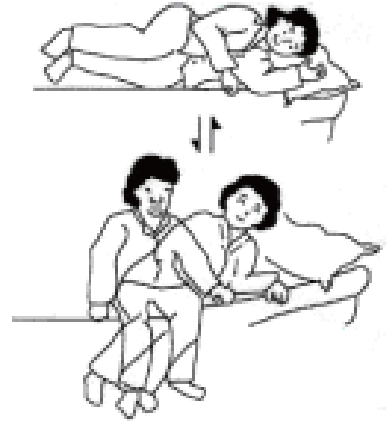
【背架穿法】

※躺臥在床上穿著背架步驟：

先平直側躺，將背架從腰後擺放於適當位置，翻回平躺，在翻身側躺至另一側，從另一側身體下方拉出帶子，再翻回平躺，綁緊所有帶子。背架位置如有不夠正確，待站起後再做調整。

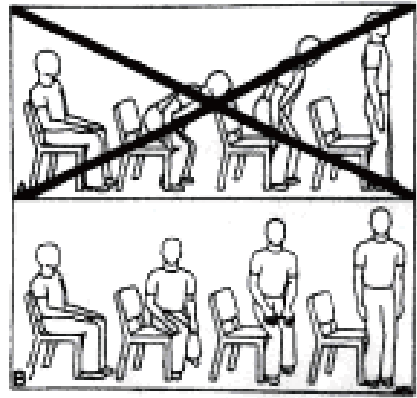
【起床動作】

※先翻身側躺靠近床緣，不要用腰的力量，以肘部及另一手將身體撐起，慢慢坐起於床緣，執行過程中仍保持耳、肩成一直線。坐一會兒等沒有頭暈現象再下床活動，站起後可將背架調整至最適當的位置。



【起身站立動作】

※早期下床很重要，可預防術後併發症，注意要在穿好背架才下床。起身站立時，可以將身體坐向微微45度，採多用腿力、減少腰椎力臂的方式起。必要時，可利用助行器輔助站立。



如有任何問題，請進一步詢問醫療人員。

台北慈濟醫院，祝您早日康復!!