

預防下背痛

- 謝凱閔 物理治療師 (Achilles) -



人體力學

有效地運用身體，避免損傷

.....
自身先向物品盡量靠近，以膝蓋彎曲蹲下而非彎腰的方式抬起物品，過程中應避免同時旋轉腰部。



姿勢維護

保持身體姿勢，減少腰椎壓力

.....
坐姿下腰椎的受力是大於站姿下的，盡量坐在有椅背的椅子，並使用靠墊置於腰部提供支撐。



力學矯正

固定骨盆、下肢相對位置

.....
坐在椅子或仰躺下，用綁帶於膝蓋上10公分處將下肢兩腳固定，達到骨盆與下肢相對平衡位置。



運動訓練

清理「骨盆時鐘」，遠離腰痛

.....
平躺下，雙膝彎曲、雙腳平放於地面，雙手輕放於骨盆兩側後進行：

- 十二點和六點方向來回重複3次
- 三點和九點方向來回重複3次
- 順時鐘方向、逆時鐘方向各轉3次

如有其他相關問題，請諮詢您的物理治療師！