



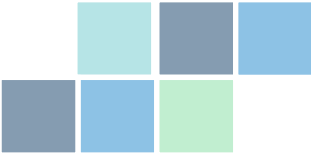
腰部

護理及運動手冊



廣華醫院物理治療部
2011年11月版







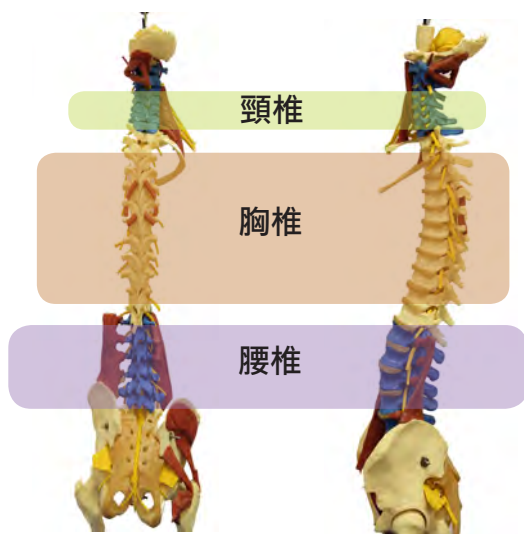
目錄

腰背痛的成因	- - - - - 5
徵狀	- - - - - 6
預防及治療方法	- - - - - 6
工作及日常生活	- - - - - 9
健脊運動 - 肌肉伸展	- - - - - 15
健脊運動 - 肌肉鍛鍊	- - - - - 19
進階腰部運動	- - - - - 21
運動日誌	- - - - - 26



腰背痛(Low Back Pain)在香港十分普遍，無論是辦公室的白領階級，或從事體力勞動的人士，甚至是家庭主婦或兒童長者，都有機會遇上腰酸背痛的煩惱。根據醫學報告顯示，約有八成的成年人一生中會經歷最少一次的腰背痛。

人的脊柱，從頸到臀部，由頸椎、胸椎、腰椎、骶椎及尾椎組成。每節脊椎骨圍繞及保護著脊髓神經和神經根。脊椎骨與脊椎骨之間由韌帶、椎骨關節及椎間盤連接一起。脊柱支撐頭顱及連接四肢，脊椎上附著許多肌肉及肌腱，深層肌肉使脊椎能夠挺直，支撐身體；表層肌肉輔助身體做出各種動作。腰背痛通常是指由腰背位置的組織，如肌肉、肌腱、椎間盤、椎骨關節所引發之痛楚，範圍可由腰背肋骨對下伸延至臀部及下肢。





腰背痛的成因



1. 退化現象

在日常生活中，脊椎骨關節承受很大的壓力。隨著年齡的增長，椎間盤和椎關節便因自然損耗而逐步退化，導致骨質增生，即所謂「骨刺」

2. 意外創傷

突然的負重轉動或外來撞擊都會損傷腰背位置的組織，如肌肉、肌腱、椎間盤、脊椎骨關節等等

3. 不正確姿勢

不正確的提舉重物，長期彎腰負重工作或不良坐立姿勢；會不自覺地使腰部加劇勞損

4. 過份肥胖

身體過重亦會增加關節負荷而加速退化速度

5. 情緒的影響

工作壓力、精神緊張和過份憂慮使肌肉無法鬆弛，容易疲勞；腰部因不能給予有效的保護，以致受傷

徵狀

1. 腰部僵硬、疼痛、活動幅度減少
2. 臀部或下肢感到疼痛、針刺麻痺、知覺減少或肌肉無力，甚至萎縮

預防及治療方法

保持正確姿勢

保持正確姿勢是預防和治療腰背痛的重要一環。良好的正確姿勢是指保持脊柱的生理弧度，令肌肉處於平衡狀態而減輕關節受壓和腰背肌肉軟組織受傷的機會

站姿

頭中正、眼向前、左右肩膊平衡成橫直線；挺胸收腹、保持脊柱的三個自然弧位。側面觀察時，耳、肩、膝蓋前方、踝骨前方應大致連成一直線。





坐姿



- 應保持背部挺直及收腹，雙腳平放於地上，不要懶散地挨著，避免長時間蹣腳
- 椅子高度要適合，避免坐太軟梳化，髖、膝關節應成直角，雙腳自然放在地上
- 椅背必須承托腰部，如需要可加腰墊。

睡姿 - 用舒服的睡姿



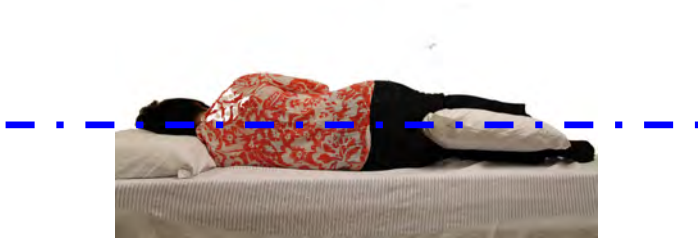
- 選擇合適有足夠承托力的床褥，以承托腰部的生理弧度而不致下墜或缺乏承托



仰睡 - 可用小枕頭放在膝下，使背部肌肉放鬆



側睡 - 雙腳屈曲，腰挺直，可放枕頭在雙腳之間，保持脊骨成一直線



- 如床褥缺乏承托力，而又沒法更換，可以用毛巾墊在腰部下





提舉重物



- 衡量物件的重量和自己提舉的能力
- 把物件抱近身體，雙腳分開至肩膊闊度，雙腳站穩
- 半蹲跪保持腰背挺直，收緊腰腹肌肉，用大腿發力，腰背挺直提起物件



- 運送物件時應儘量貼近身體和踏步轉身，避免扭動腰部



- 儘量利用輔助工具，例如手推車以減少搬運次數和時間，使用手推車時應向前推，不要用力拉





- 高位作業時應使用踏台或梯子，避免過分拉扯腰背





桌面/電腦作業

- 工作枱高度應適中(約61-76厘米高)，約跟使用者手肘成水平高度
- 座椅高度(約40-50厘米)和深度應可調較以配合使用者個人身形，使用者坐下時，大腿應可平放，雙足穩踏在地上
- 座椅應有靠背，並應可調較高度(參考高度 6-20吋)及傾斜度(5-30度)以承托腰背





日常家務

- 拖地 - 避免蹲下或跪在地上，應用長柄地拖雙腳分前後站立，保持腰背挺直



- 照顧嬰孩時 - 避免彎腰，可考慮坐下或跪下





駕車

- 調較椅子靠背至背部有足夠承托，雙膝微曲，如有需要可加腰墊



- 駕駛時，背部應挺直，避免上身及頭部過份向前傾





健脊運動 - 肌肉伸

展

1. 大腿後肌伸展



- 坐在地上，左腳伸直，右腳曲著
- 身體向前傾，左手伸向左腳尖，使大腿後有拉緊感覺，停十秒，放鬆

2. 小腿伸展



- 前後腳分開企，腳尖指向前
- 屈曲前腳，保持後腳及背部伸直
- 雙腳緊貼地面，使後小腿有拉緊感覺，停十秒，交替雙腳，重覆動作



3. 腰部側面伸展



- 站立，雙腳分開，高舉右手，身體側向左面，停五秒，重覆身體動作向右側

4. 腹肌伸展



- 站立，雙腳微分開，
- 雙手放於腰後，慢慢向後彎腰，停五秒



5. 腰斜肌伸展

- 仰臥，雙腳屈曲
- 雙膝轉向右面，停五秒，再向左面，注意雙肩貼著床面



6. 背肌伸展

- 仰臥，雙腳屈曲
- 雙手抱膝，壓向胸前，輕輕提起頭和膊頭，停十秒





7. 腰背伸展

- 手腳著地，抬頭，將腰背彎低，停五秒
- 然後低下頭，腰背曲向上，停五秒



8. 前大腿肌伸展

- 站立，左膝屈曲，大腿向後，右手握左腳，停五秒
- 重覆伸展右大腿



9. 背部及下肢筋肌伸展

- 手膝著地，成朝拜姿勢
- 雙手及上身向前伸展，臂臀部蹲在小腿上，停五秒



健脊運動 - 肌肉鍛鍊

鍊

1. 腹肌運動

- 仰臥，雙腳屈曲
- 收緊腹肌，使腰部緊貼床面，停五秒，放鬆



2. 正腹肌運動

- 仰臥，雙腳屈曲
- 收緊腹肌，雙手伸前觸及雙膝，提起頭和肩膀，停五秒



3. 腹斜肌運動

- 仰臥，雙腳屈曲，雙手伸前
- 收緊腹肌，提起頭和肩膀，轉向右面，雙手觸及右膝，停五秒，放鬆，重覆動作轉向左面





4. 上背運動

- 俯臥，雙手放在背部
- 將上身提起，下巴保持內收，停五秒



5. 下背肌運動

- 俯臥，膝部保持伸直
- 將左腿提起，約離床面8-10吋，停五秒，放鬆，重覆動作於右腳



6. 臀部肌肉運動

- 仰臥，雙腳屈曲
- 收緊臀部，並慢慢提起，停五秒，注意保持腹部收緊





進階腰部運動

1. 放鬆身體，伏在健體球上，背部成弧形，維持十至二十秒，重覆數次



2. 跪在健體球前，伸展雙手並放在球上，將健體球推前直至背部有拉扯感覺，維持10秒





3. 仰臥在地墊上，將雙腳擺放在健體球，屈雙膝將健體球拉入



4. 仰臥在地墊上，將雙腳擺放在健體球上，然後雙腳慢慢向左右兩邊移動，直至腰部有拉緊感覺，維持5-10秒





5. 坐在健體球上，保持腰部挺直，雙腳分開與雙肩同樣寬闊，收腹

腰部分別向左旋轉，直至腰部有拉緊感覺，維持5-10秒，重覆以上動作向右方



腰部分別向左側彎，直至腰部有拉緊感覺，維持5-10秒，重覆以上動作向右方





左右腳交替伸直膝部，腰要挺直及保持平衡



舉起雙手及提起單膝，腰要挺直，保持平衡





健體球運動注意事項：

- ◆ 在選擇健體球時，應按照個人的手長作出調較

<u>肩膊至中指長度</u>		<u>健體球直徑</u>	
56-65cm	22-26"	55cm	22"
66-80cm	27-32"	65cm	26"
81-90cm	33-36"	75cm	30"

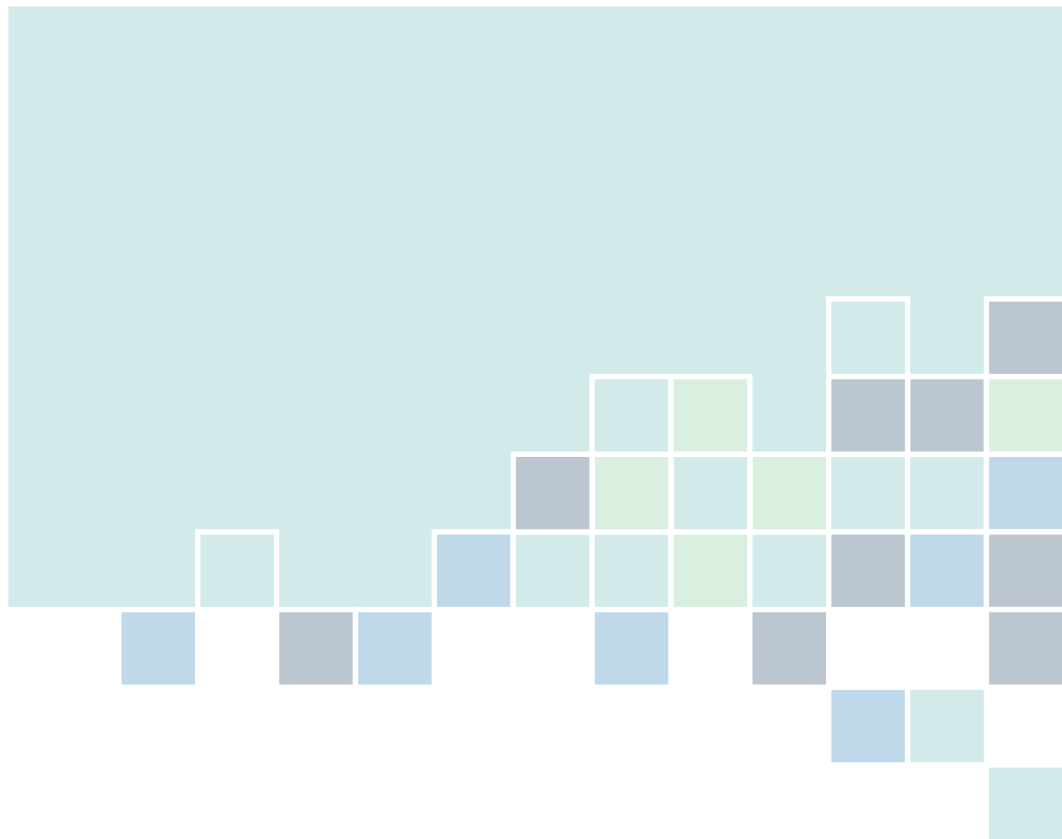
- ◆ 衣着要輕便，運動服裝是最適合的服飾，避免穿着有繩索的衣服
- ◆ 如有任何疑問，應諮詢物理治療師



運動類別	時間 (分鐘)							
	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日	一 週 總 和
伸展運動：大腿後肌								
伸展運動：小腿								
伸展運動：腰部側面								
伸展運動：腹肌								
伸展運動：腰斜肌								
伸展運動：背肌								
伸展運動：腰背								
伸展運動：前大腿肌								
伸展運動：背部及下肢筋肌								
肌肉鍛鍊：腹肌								
肌肉鍛鍊：正腹肌								
肌肉鍛鍊：腹斜肌								
肌肉鍛鍊：上背肌								
肌肉鍛鍊：下背肌								
肌肉鍛鍊：臀部肌肉								
進階腰部運動								







廣華醫院物理治療部
2011年11月製作
版權所有，不得翻印

