

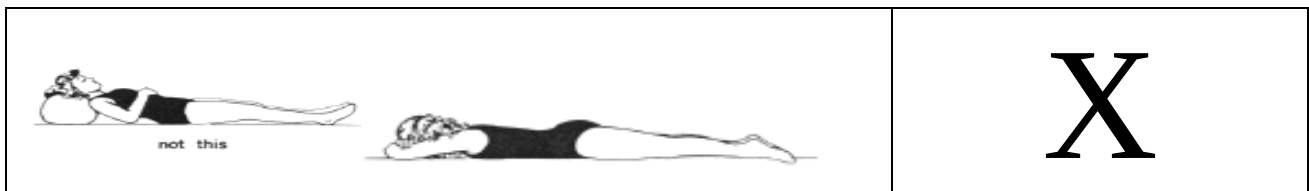


背部疼痛病人注意事項

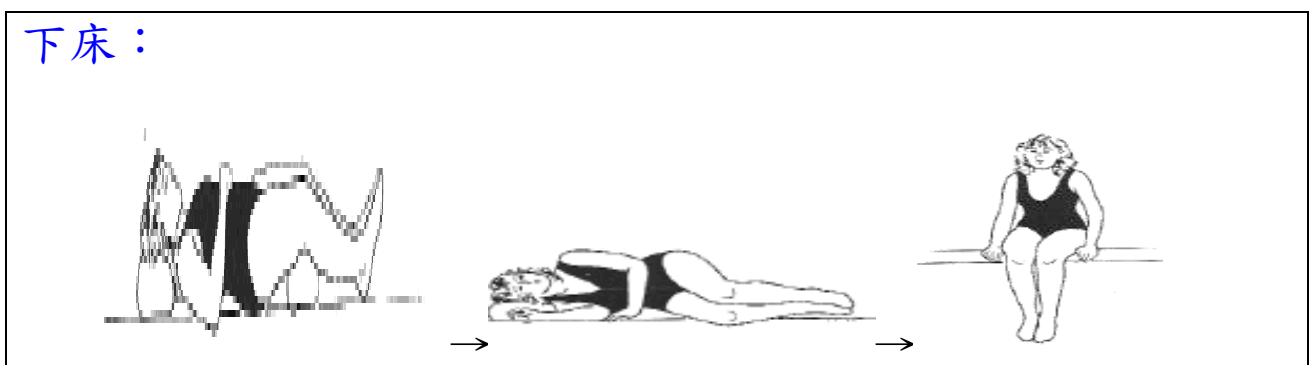
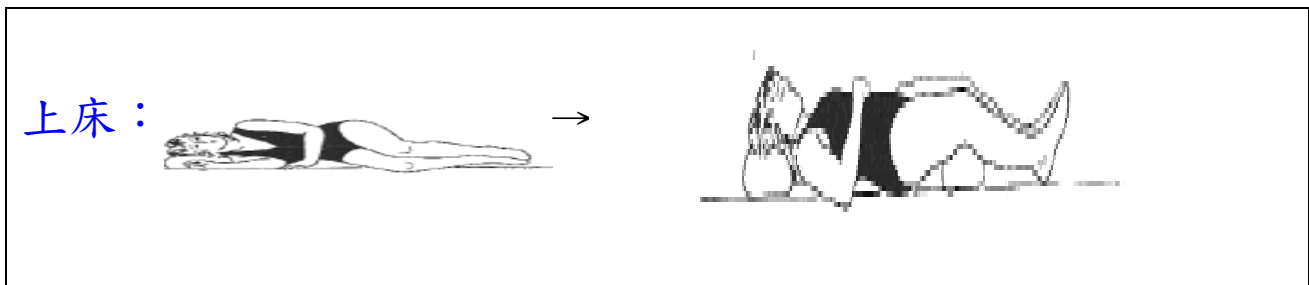
衛教編號:10



1. 睡覺時可採平躺或側臥，俯睡會造成腰椎凹下，容易扭傷。



2. 上床時先成側臥再轉成平躺，下床時先從平躺轉呈側臥姿，再慢慢以手撐著，幫助身體坐起。

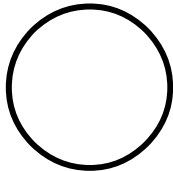
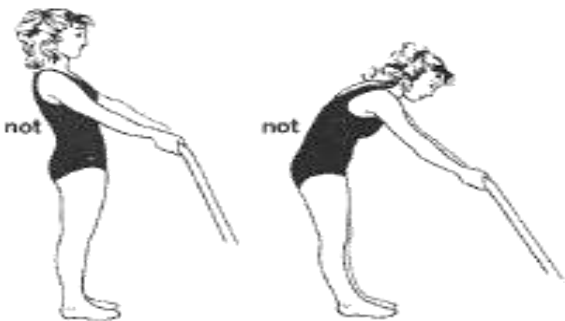


3. 坐著時最好是找有靠背的椅子，上身勿過份前傾。

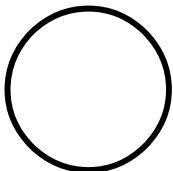
4. 要從地上拿取較重物品時，可單膝彎曲蹲下，身體重心保持在前。

5. 拿持物品愈靠近身體愈省力。

6. 清掃時拖把或掃帚長度要夠長，勿彎腰，右手拿拖把，左腳略向前，可分散變換重心。

7. 物品應平均分配於雙手，以免腰椎側彎。

臺南佳里榮家編印

住址：臺南市七股區三股里147號

電話：06-7880664

網址：https://www.vac.gov.tw/vac_home/jiali/mp-210.html

