

造成下背痛的原因很多，除了治療，還要注意日常生活及工作中許多不良的動作因子，預防復發。運動前請先諮詢您的醫師，哪些是適合您病情的運動治療方式及注意事項。

注意事項

- 床：採用軟硬適中的床；即睡硬板床，上放棉墊，或睡榻榻米床。床墊的軟硬度調節以早晨起來腰腿部不疼痛為原則，不要睡過軟的彈簧床。
- 睡姿：不要俯臥，最好曲膝側睡；仰臥時，雙膝下要墊枕頭。
- 起床：由仰臥到側躺，雙腳移到床沿，然後手用力將身體撐著坐。
- 坐：不要坐低沙發，要坐高背椅子，將腰靠著椅背，上身保持正直；若椅子太高，應拿小板凳墊腳。
- 站：腰要挺直，雙足分開，膝微微彎曲，婦女盡量避免穿高跟鞋。
- 蹲下：不彎腰拾物或抬東西，改以先半蹲下姿勢，即上身保持正直，雙腳一前一後分開，彎膝蹲下。
- 盡量在各活動中保持良好姿勢，不要操勞過度，多休息；必要時請醫師開協助腰部支持之束腰處方。

運動治療

- 平背運動：仰臥雙腿彎曲，做深呼吸，用力收縮腹肌，使腰部盡量貼著床面，保持這姿勢約 5 秒，然後放鬆。

- 仰臥起坐運動：仰臥雙手平伸，抬頭使肩膀離開床面。(圖一為起始姿勢)
- 膝碰胸運動：
- 仰臥姿：一腳伸直，另一腳彎曲向胸部方向，使膝部碰胸，交替運動。雙手抱膝，使膝向胸部方向彎曲，以不引起疼痛為原則，儘量上彎。(圖二)
- 手碰趾運動：雙腿伸直採坐姿，雙手盡量伸直，向前碰腳趾。
- 起跑運動：手扶固定物，雙腿一前一後，前腿彎曲，後腿伸直，呈起跑動作，雙腿交替。
- 蹲下運動：站姿，上身保持垂直，曲膝蹲下，腳跟不可離地，似蹲馬步。



圖一

圖二



每種運動各做 3 次，以後每隔幾天增加 2 次，直到 10 次為止；每日做 3 次，動作應平穩緩慢，且保時正常呼吸，不可快速，持之以恆才有效。若覺得疲倦、疼痛時，就應休息；如因任何動作引起疼痛時，應立即停止此動作，並告知您的醫師或護理人員