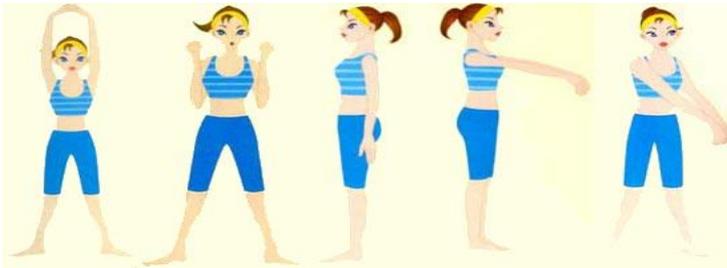


如何預防腰痠背痛

下背痛在日常生活中很常見，造成的原因：有扭腰、搬重物、推（拖）重物、彎腰做事、跌倒、久坐或久站、不良的站姿、坐姿、疾病...等。這些疼痛很少直接危及到病人的生命，但是它對生活品質或工作上卻有很大的影響，以下的資訊希望提供給您正確的觀念，及幫助您避免或減輕下背痛症狀，並防範其惡化。

一、站立時應注意

- 1.要抬頭挺胸、收小腹，避免彎腰駝背，造成脊椎受壓，傷害脊椎。
- 2.避免長時間站立，如果需久站可做伸展運動（如圖一）。
- 3.工作時需長時間站立者，可在一隻腳下踩個小墊子，保護脊椎。



圖一 伸展運動

二、坐著時的注意事項

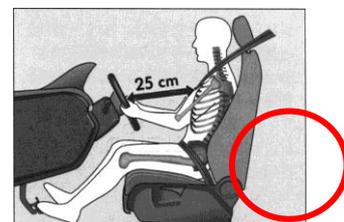
- 1.避免採用低軟座椅，該種座椅在起立時較不容易，且可能會造成脊椎更多的負荷。
- 2.採坐姿時避免垂頭彎腰（如圖二），建議選用高背椅，背及臀部緊靠椅子（如圖三）提供背部支撐，或可用小枕頭或毛巾捲支撐下背，也可在腳下墊矮腳凳，減少脊椎受力。
- 3.開車時座椅應適度往前移，保持膝蓋與臀部同高，並要以兩手握方向盤，同時將背部打直貼近椅背（如圖四），可使用小枕頭支撐下背，避免背部懸空，造成脊椎負荷。
- 4.避免長時間駕車，如果長程旅行，應經常停車，下車休息，並四處走動。



圖二 錯誤坐姿



圖三 背及臀部緊靠椅子



圖四 背部貼近椅背

如何預防腰痠背痛

三、躺著時的注意事項

- 1.躺著時枕頭不宜太高（如圖五）或太低；正確的高度是使頭保持平直而下顎稍微內縮，也可在膝蓋下方墊個枕頭（如圖六）。
- 2.側臥時，在兩膝間夾一個枕頭（如圖七）。
- 3.起床方式：先側翻然後用手將上半身撐起，接著再用雙手壓床使身體坐起來。



圖五 枕頭太高



圖六 膝下墊枕頭



圖七 兩膝間夾一個枕頭

四、抬舉物品時應注意事項

- 1.要抬舉物品時，兩腳應分開約 30~45 公分，一腳在前，另一腳稍微在後，兩膝彎曲蹲下，背部保持平直（如圖八），避免直接彎腰舉物品（如圖九），可減輕搬物時對腰椎的壓力。
- 2.抬、舉、搬物品時，將物品盡量靠近身體，可愈省力，抬放物品不要超過胸部。
- 3.挪動較重物品時，最好以推、拉或滾的動作替代。



圖八 應蹲下抬舉物品



圖九 不可彎腰抬舉物品

參考資料

- 三輪俊格（2020）·非特異性腰痛（下背痛）·於細野昇編集，*骨科學概論*（初版，36-36 頁）·合記。
- 王桂芸（2023）·肌肉骨骼系統疾病與護理·於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，*新編內外科護理學下冊*（七版，15-89-15-94 頁）·永大。
- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2020）·骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理·於胡月娟總校閱，*內外科護理學下冊*（六版，983-990 頁）·華杏。
- 袁素娟（2021）·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*（八版，631-639 頁）·華杏。
- 陳偉鵬、李淑杏、黃正宜（2023）·疼痛·於陳偉鵬等編著，*臨床症狀護理*（四版，312-316 頁）·華杏。