

下背痛保健



門診護理組 製作

諮詢專線：(04)7113456#8080

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

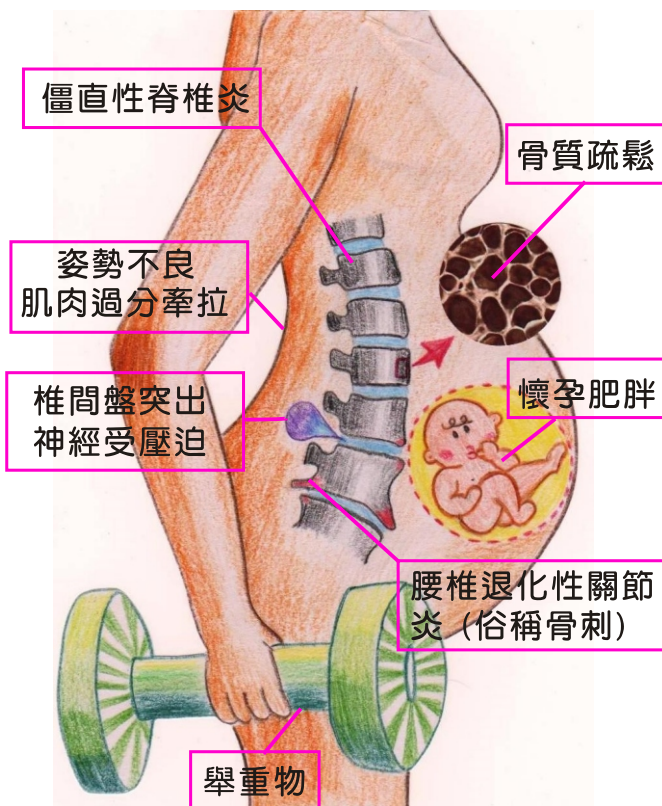
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2022年03月

修訂日期：2025年02月(二版)

51500-單張-中文-548-02

一、原因：



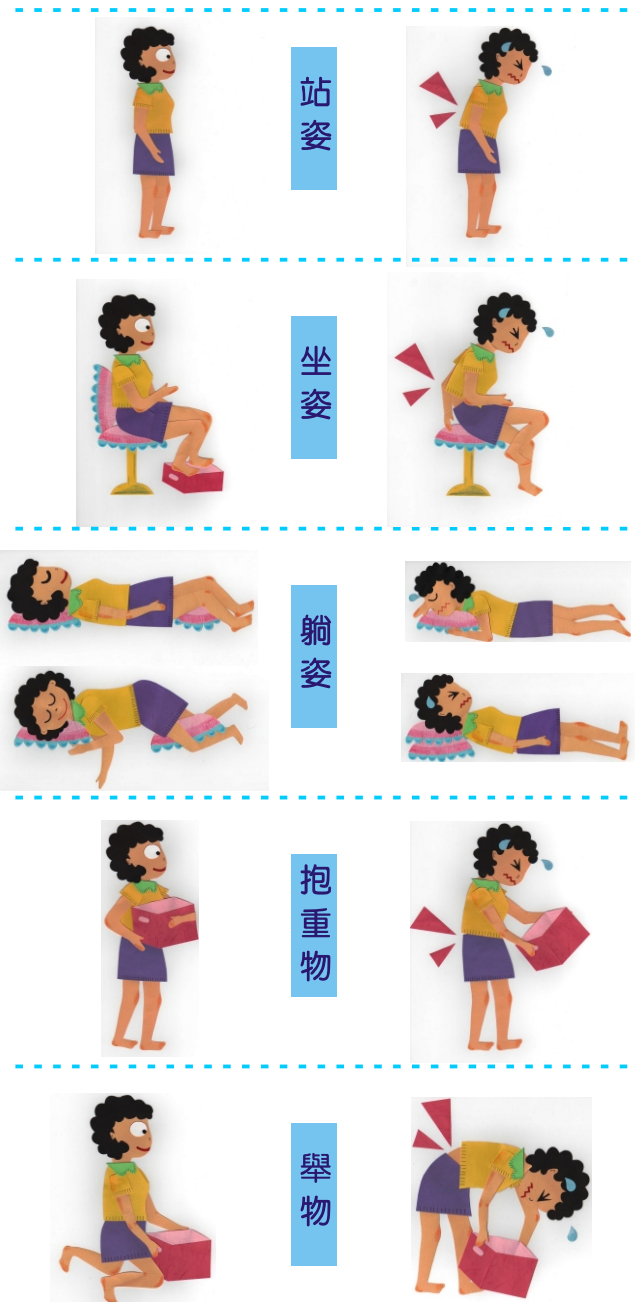
二、如何預防下背痛？

1. 維持身體正確的姿勢。
2. 減低過度負重的機會。
3. 加強腹部及背部肌肉力量。
4. 維持良好脊椎柔軟度

三、姿勢保養：

○ 正確

× 正確



四、復健運動示範：

採漸進式，全身放鬆正常呼吸，每日二至三回，每回10-20次，操作時避免憋氣。

半仰臥起坐

(腹肌肌力訓練)
每次撐3-5秒



骨盆後傾運動

(鬆動下腰椎關節)
每次撐5-10秒



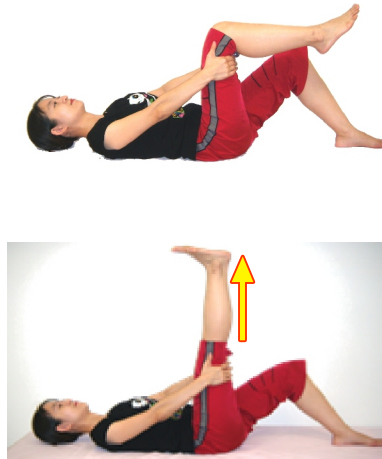
抱膝至腋運動

(增進柔軟度及神經孔大小)
每次撐5-10秒



腿後肌交互牽拉運動

(增進柔軟度)
每次撐5-10秒



請寫下您的問題：

自我評量(是非題)

- () 1. 下背痛原因包括：骨質疏鬆、僵直性脊椎炎、姿勢不良、肥胖、椎間盤突出、腰椎退化性關節炎、舉重物等。
- () 2. 預防下背痛最好的方式，是常搬重物來訓練肌肉強度。
- () 3. 維持正確的姿勢，可有效預防下背痛。
- () 4. 預防下背痛的復健運動，採漸進式，操作時避免憋氣。
- () 5. 上述復健運動皆躺著操作，需避免用餐後立刻進行。

參考資料：

彰化基督教醫院(2023)·復健醫學部臨床工作手冊(五版)·彰化市：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院。

李和惠、黃鈺雯、林麗秋、劉月敏、洪佳黛等(2023)·肌肉骨骼系統疾病之護理·陳夏蓮總校閱，*內外科護理學下冊* (七版，984-911)·華杏。

彰基復健醫學部、骨科、護理部(2024)·下背痛保健·(第13版)·衛教單張。

題號	1	2	3	4	5
解答	○	×	○	○	○