

背痛的預防保健



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8077

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：2023年11月

修定日期：2025年12月(二版)

51735-單張-中文-012-02

一、日常姿勢及注意事項

1. **站**：站時抬頭挺胸、背部打直、縮小腹。不要挺著肚子、避免穿高跟鞋、注意工作檯面高度，應配合正常直立站姿。

2. **坐**：臀部靠椅背，兩腳踏平地，髖、膝、踝均應略大於九十度之彎曲。應善用腰墊及扶手。

3. **臥**：避免趴睡太久，床不可太軟；枕頭不可太高、太硬；側睡時，雙膝可彎起；平躺時，可在雙膝下墊小枕頭。由床上起身，先側躺再坐起。睡前局部熱敷有助背部肌肉放鬆。

4. 搬取物品：

◎拿物品時，儘量向前走一步蹲下拿取，不要向前彎腰去拿。

◎撿東西時應正面蹲下拿取，不要彎腰或側身去撿。

◎取高處物品時用矮凳協助，不要踮腳。

◎避免抬重物。

5. 用長柄掃把、拖把做清潔工作，儘量避免彎腰。

6. 刷牙、洗臉時膝微彎，不要彎腰，洗頭時亦儘量避免彎腰。

7. 穿鞋可坐著蹣腳或蹲下穿，整理床單時跪或蹲下整理，儘量避免彎腰。

8. 工作性質須久坐時，應常改變姿勢，或短暫移動，最好15-30分鐘小動一下，2個鐘頭大動一回。

9. 駕駛或長途旅行時，背部應緊靠椅背，可給予背墊等支持物。方向盤勿距離身體太遠。

二、運動治療

運動前，可先局部熱敷20分鐘，可加強運動效果。以下運動建議每天早、晚各作一回，每個動作重覆十至十五次。剛受傷時勿運動，運動時切勿憋氣。

1.十指交叉緊握
並將手臂提高
向天花板伸直



手臂盡量向右延
伸，雙膝向左延
伸並再以相反方
向重覆一次。



2.平躺，雙手向
膝蓋伸直。



雙手向膝蓋伸
直，同時把肩
抬離地面，放
輕鬆。



3.臀部用力夾緊
，收縮腹部使
腰部曲度變平
，後腰緊貼地
板。抱雙膝慢
慢靠近胸部至
最大活動限度，停十秒，再放鬆。



4.跪姿手伸直，
頭放手臂間，
並將背盡量弓
起。
頭仰起並將背
打平。



5.平躺並把膝彎
曲，腳掌貼平
地面盡量抬高
臀部並停留五
秒再輕輕放下



自我評量(是非題)

- () 1.睡前可局部熱敷，有助背部肌肉放鬆。
- () 2.盡量避免彎腰的動作，最好以蹲下或跪下姿勢代替。
- () 3.受傷後尚未痊癒，可以運動，不需特別休息。

參考資料：

施欣妤，劉育鈺(2016)。彩色圖解深展運動
100例(Guillermo Seijas Albir)。

新北市：合計圖書出版社。(2015)

彰化基督教醫院 蕭凱鴻醫師

彰化基督教醫院 田雅之醫師

彰化基督教醫院 洪明暉醫師

彰化基督教醫院7336-單張-中文-004-02
衛教單張

題號	1	2	3
解答	○	○	X