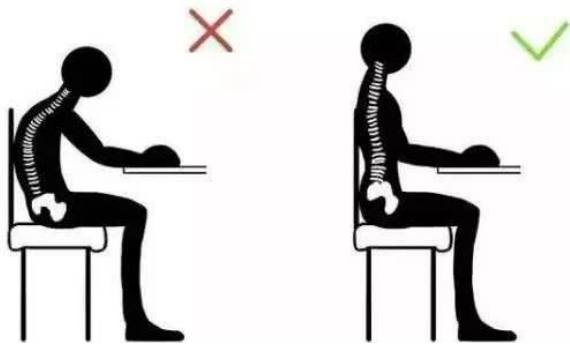


# 腰疼時日常動作中 注意事項

## 《站立及行走》

走路時腳尖要向正前方，以腳後跟做身體的主要支持，胸部略向前傾，像是爬斜坡的樣子。避免穿高跟鞋。站立時要直，兩眼向前看。

## 《坐》



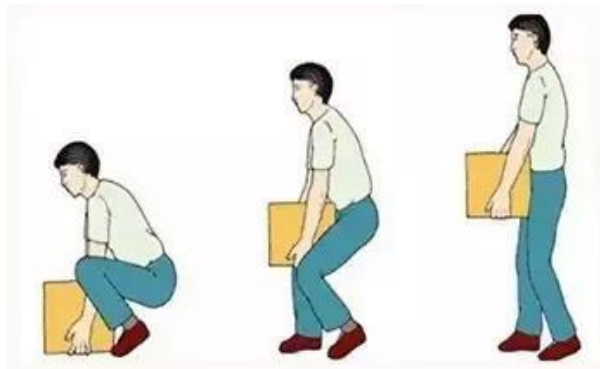
(圖片摘自網路)

椅子靠背要硬，使脊柱靠向椅背，使腰部與靠背間的空隙盡量減少。坐辦

公桌時可調整椅背使能與脊柱靠攏。任何情況下，坐椅子時都應脊柱挺直。

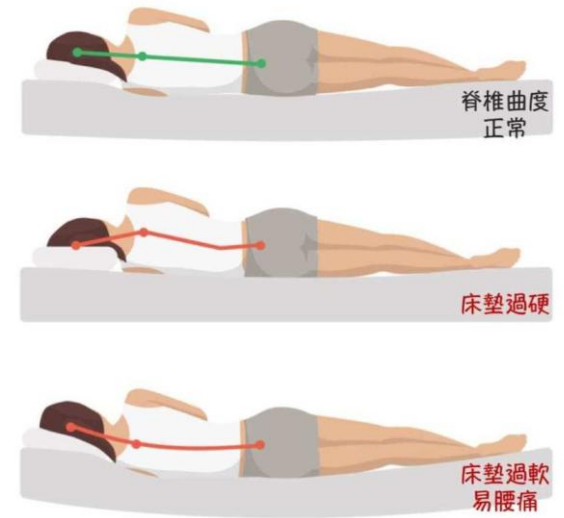
## 《搬東西》

屈膝，靠大腿肌肉用力站起，不用腰部力量。絕不彎屈腰部搬起東西。動作要慢。搬動東西的高度不可超過腰部。不可彎腰搬動重物。



(圖片摘自網路)

## 《睡眠》



(圖片摘自網路)

睡硬床，3/4 吋的合板床板，鋪以骨科專用床墊最為理想。腰部有急性疼痛時膝下可墊以枕頭，頭當然也墊枕頭，側臥時可彎屈兩膝。

## 《工作》

避免長時間的站立工作，可不時地交替彎屈膝蓋，工作中常常休息一下，

略做運動，以鬆弛肌肉。

《開車》



(圖片摘自網路)

座椅要硬或加用椅墊，座椅可向前拉靠近駕駛盤，雙膝彎屈，長途駕駛時，每兩小時休息一次，下車散步，以鬆弛肌肉的緊張。

如對護理衛教有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話: (02)2708-116#1399

86.06 制 112.05 檢

現代醫療，傳統照顧