



KAISER PERMANENTE
**PREVENTION
& SELF-CARE**
預防保健與自我護理

防止背部問題的運動

(Exercises to Prevent Back Problems)

自我護理提示

增強您整個身體，可以防止背部問題，並改善整體的健康。很多練習和體育運動均可加強手臂和腿的能力。我們也鼓勵您做加強腹部能力的特別運動。

保持身體靈活，可以幫助您正確使用身體的機制，保護背部。

如有急性的背部問題或痙攣，不適宜做這些運動。

- 如任何運動導致背痛加劇或持續，應停止做該項運動，並試試做別的。在運動時或運動後，停止任何導致痛楚從脊椎擴展至臀部或腿的運動。
- 您無須做每一種運動。只做對您最有幫助的一種即可。
- 開始時，每天做三至四次，每次重複五次，然後逐漸增加至重複十次。所有的運動均應慢慢做。

對您背部有幫助的基本運動包括：彎曲、擴展、伸延和加強。

彎曲運動

彎曲運動幫助伸延腰背肌肉，加強腹部肌肉。

彎身

彎身可以加強您的腹部肌肉，與您的背部肌肉運作支撐脊椎。

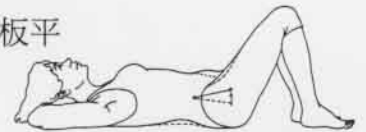
- 仰臥，雙膝彎起（六十度角），腳板平放在地上，雙手胸前交叉。不要讓腳勾上任何東西。
- 慢慢將頭和肩膀抬起數吋，直至您的肩膀稍微離開地板為止。保持腰背貼地。避免頸部出現問題，記得提升您的肩膀，不要強迫您的頭向上或向前伸。保持該姿勢五至十秒（不要屏住呼吸），然後慢慢地回復仰臥。



骨盤彎曲

這個運動是慢慢地移動脊椎，和伸展腰背。

- 仰臥，雙膝彎曲，腳板平放在地上。
- 慢慢收緊腹部肌肉，腰背部緊貼地面。保持此姿勢十秒（不要屏住呼吸）。然後慢慢放鬆。



擴展運動

擴展運動可以加強您的腰背肌肉。

向上伸

- 俯臥，雙手垂肩，雙掌平放在地上。



- 用手肘支撐引身向上，保持身體下半部鬆弛。如感到舒服，將胸壓前。
- 保持臀部貼在地上。感覺腰背伸展。
- 將上半身引下向地面。慢慢重複三至十次。

向後彎

每天最少做向後彎運動一次。如您工作時，身體是向前伸的，應經常做此運動。

- 挺直站立，雙腳稍為分開。背後靠在櫃面，以便有更大的支持和穩定力。
- 雙手放在小腹，然後身體慢慢向後彎。保持膝頭挺直（不要鎖緊），只用腰來彎身。
- 彎身後保持姿勢一至兩秒。



加強和伸展身體運動

俯伏收緊臀部

這個運動作用是加強臀部的肌肉，用以支持背部和幫助提起雙腳。

- 俯臥，雙臂平放在您身體的兩側。

- 慢慢收緊您的臀部肌肉。保持姿勢五至十秒（不要屏住呼吸）。慢慢放鬆。
- 您可能需要在腹下放一個小枕頭，讓您感覺舒服一點。

脛旁腱伸展

這個運動是伸展您大腿後的肌肉，讓您在保持背部自然曲線時，可彎曲雙腳（參看圖示）。

- 仰臥在門道地下，一腳穿出門道，另一隻伸直，腳跟靠在門道側的牆上。



- 保持腳挺直，慢慢將腳跟向牆上移動，直至您感到慢慢拉動您大腿後的肌肉為止。不要過份伸展。
- 保持該姿勢，鬆弛約三十秒，然後彎膝放鬆伸展。用另一隻腳重複此動作。

臀部屈肌伸展

這個運動，伸展你臀部前面的肌肉，避免因繃緊的肌肉造成「背部凹陷」。

- 用一膝跪在地上，另一隻腳彎曲。保持背部的自然線條。
- 慢慢將重量移至前面的腳，保持背部的自然線條。保持此姿勢十秒。您應感到跪在地上的腳的腹股溝伸展。另一隻腳重複此動作。

