

20. 护背锦囊

在日常生活中
腰背提供身体的主要支撑
承受着很大的负荷和压力
腰背痛可说是最常见的痛症之一
其实要预防腰痛
首先，要保持正确姿势及建立良好习惯
并要在日常生活中运用
例如在提举对象，甚至扶抱的时候
日常生活的姿势，主要是站立、坐下，及卧床
站姿方面，站立时背部应挺直
胸部过度向前倾或后仰
也会影响腰部的弧度
对该处造成压力
下巴要稍微内收，肩膀要尽量放松
而挺起胸膛时，要收腹以支持腰部
两脚受力要平均
坐姿方面，如要减少或防止出现腰背痛的机会
无论工作、在家休息时，都需要留意坐姿
首先，座椅要稳固，高度要合适
使双脚平放地上时
髋关节和膝关节保持在大约为 90 度的角度
坐姿要正确
坐着的时候，背部须尽量贴近椅背
椅背要能够支撑背部
可在腰后放置一个软垫
增加腰部承托
以保持腰部的正确弧度
不要双膝相交而坐
伏案工作时，也要保持正确坐姿
桌面高度应能使手肘大约成 90 度
使用计算机时，屏幕顶部应该与视线成水平
用鼠标和键盘时
手腕要有足够的承托
卧姿，一般仰卧或侧卧的姿势并不容易引致背痛
如醒来时感到颈痛或腰酸背痛
则可能是由于睡姿不好或床垫

枕头缺乏适当的承托
因而对颈、背造成压力，引致疼痛背造成压力，引致疼痛
睡枕的承托力及高度
要配合及保持颈部的正常弧度
仰卧时可将一个睡枕放于膝下
或者侧卧时屈膝
用枕头承托膝部
可让腰背尽量放松及休息
由仰卧转移至坐在床边
应先弯曲双膝，转侧卧，再将双脚伸出床边
然后双手按床，慢慢撑起，然后坐起来
切勿从仰卧姿势突然在床上弯腰坐起
另外，在预防腰痛方面
还必须谨记有三不原则
三不原则：不要勉强提重
正确意思是要量力而为
不可提举能力以外的重量
有需要时可与其他人合力搬抬或使用辅助器具
不要持久姿势
正确的姿势固然能使背部正确地支持身体的重量
但若维持同一姿势过久
背部的劳损仍不能避免
所以应时常转换姿势
不要突然扭动，在突然扭动时
腰部会因肌肉未能作出合时反应及控制
而特别容易使腰背受伤
总括而言，大家要学习正确的提举方法
正确的提举方法可大大减低受伤机会
其原则是保持腰背挺直、收腹、扎马步
尽量将对象靠近自己
方法及技巧
与之前介绍的扶抱方法相似
在日常生活中
大家要灵活运用啊
在日常生活中
扶抱原则
可帮助大家保护腰背
减少受伤

现在我们实习一下所学的技巧
无论是日常生活或工作
我们都有机会搬运对象
好像现在护老者示范的，就是搬运一包白米
在搬运时，原则非常简单
也是我们一直强调的姿势
就是：挺腰、收腹、扎马步
首先要蹲下，仍然要保持腰背挺直
尽量靠近物件
在整个搬运过程，都要保持腰背挺直
以下肢发力，才提起物件
若搬运出现困难，可借助辅助器具
例如使用手推车搬运对象