

# 腰部



## 物理治療 保健運動



腰痛的常見成因包括關節及椎間盤退化、缺乏運動、不良姿勢、肥胖等。恆常練習腰部保健運動並配合關節護理，有助預防和紓緩腰痛及減慢退化，並可改善腰部的柔韌度、肌肉力量和姿勢。

# 腰部運動 注意事項



**1** 若有近期受傷、骨折、嚴重骨質疏鬆、曾接受骨科手術(尤其是髖關節置換或脊椎手術)、長期及嚴重腰患，運動前請向物理治療師或其他醫護人員查詢。

**2** 床要有足夠空間，床墊及枕頭須軟硬適中，枕頭高度合適，以保持脊柱的正常弧度為目標。

**3** 穿著舒適而鬆緊恰當的衣服。



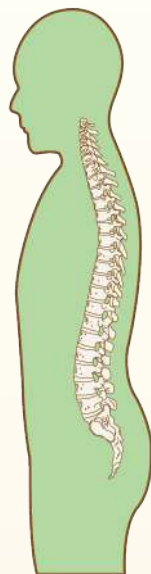
**4** 運動時應循序漸進，量力而為，並以不引起痛楚為原則，及根據醫護人員的指導調整運動次數和運動量。

**5** 運動期間如感到不適，應立即停止；若情況嚴重、持續或惡化，應及早求醫。

# 預防腰痛貼士

## 1. 保持正確姿勢

從側面看，脊柱從頸到臀部，分別形成兩個「S」形。我們應盡量保持這個正常弧度，使脊柱和肌肉處於平衡狀態，減少因不良姿勢而引致的肌肉疲勞。



### 臥姿

選用厚度及柔軟度適中的床墊及枕頭，以保持脊柱的正常弧度為目標。仰臥時，可在腰部放入捲起的毛巾或在膝下放置枕頭；而側臥時，可放一個枕頭於雙腳之間，或雙腳前後擺放，用枕頭承托前腿，均有助放鬆腰部。



## 坐姿

腰要挺直，腰背緊貼椅背，髖部及膝部成 $90^{\circ}$ ，雙腳平放地上，可利用軟墊保持腰的弧度。



## 站姿

眼睛平視，下巴收入，雙肩放鬆，挺腰收腹，雙腳承受同等重量。



## 2. 起床步驟勿過急

起床時要先轉身，然後在床邊放下雙腳，再利用手力把身體撐起來。



### 3. 定時轉換姿勢

避免長時間固定同一姿勢，例如站立約30分鐘可坐下來休息一會，久坐約30分鐘可站起來伸展腰部，或在痛楚出現前提早轉換姿勢，以減少腰背的肌肉疲勞。

### 4. 安全地提舉重物

提重物時要量力而為，應挺腰、收腹、扎馬，將物件盡量靠近身體，並利用下肢發力。



### 5. 避免攜帶重物

可使用購物車或找人協助。



### 6. 保持適中體重

以減少因肥胖而對脊柱和關節造成的負荷。

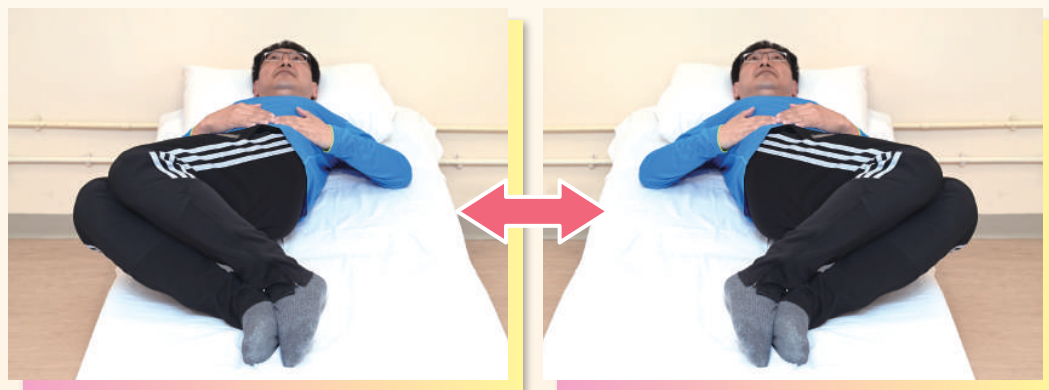


# 物理治療保健運動

**關節舒展運動** 每日1-3次，每次10下

**轉動腰部** 目的：保持腰部關節靈活，

- 1 仰臥，雙腳屈膝踏床，雙膝緊貼，雙手放在腹部。
- 2 放鬆腰部，雙腳擺向右邊，保持5秒。
- 3 返回原位，重複動作向左邊。



**注意：**

需放鬆腰部，肩部保持貼床，擺動速度不要太快。

## 伸展運動

每日1次，每次2-4下

### 抱膝上舉 目的：改善腰部的柔韌度，

- 1 仰臥，雙腳屈膝踏床。
- 2 雙手抱著右邊大腿，然後拉向胸口。
- 3 當感到下背有輕微拉緊感覺，保持10-30秒。
- 4 返回原位，再重複動作於左邊。



### 注意：

膝痛患者只需放鬆並自然屈曲膝部，亦不要按著小腿前方，以免引起膝痛。

## 強化肌肉運動

每星期2-3日 (建議隔日做)  
每日10下為1組，做1-3組

### 靜止收腹

目的：強化核心肌群，提高腰椎的穩定性，  
有助改善姿勢和協調動作

- 1 仰臥，雙腳屈膝踏床。
- 2 雙手手指輕按肚臍兩側肌肉。
- 3 將腹部肌肉收緊，腰部微微壓向床，直至手指下方的肌肉結實起來，保持5秒，然後放鬆。



### 注意：

收緊腹部肌肉時不要閉氣，保持自然呼吸。



## 強化肌肉運動

每星期2-3日 (建議隔日做)  
每日10下為1組，做1-3組

### 捲曲收腹 目的：強化腹部核心肌肉，

- 1 仰臥，雙腳屈膝踏床，雙手放鬆放在大腿上。
- 2 將上半身微微捲起，雙手同時伸向膝部。
- 3 當感到腹肌微微收緊，保持5秒，然後慢慢返回原位。



### 注意：

此動作是鍛煉腹肌，所以切勿用頸部發力，以免引起頸痛。發力時不要閉氣，保持自然呼吸。

## 強化肌肉運動

每星期2-3日 (建議隔日做)  
每日10下為1組，做1-3組

**提起臀部** 目的：強化背部、臀部及大腿後方肌肉；

- 1 仰臥，雙腳屈膝踏床，雙手放在床上。
- 2 提起臀部，盡量使大腿和背部成一直線。
- 3 當感到背部、臀部及大腿後方的肌肉微微收緊，保持5秒，然後慢慢返回原位。



### 注意：

發力時不要閉氣，保持自然呼吸，並且要放鬆頸部，以免引起頸痛。

若對本單張內容有任何疑問，  
請向物理治療師或其他醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080

