

20. 護背錦囊

在日常生活中

腰背提供身體的主要支撐

承受著很大的負荷和壓力

腰背痛可說是最常見的痛症之一

其實要預防腰痛

首先，要保持正確姿勢及建立良好習慣

並要在日常生活中運用

例如在提舉物件，甚至扶抱的時候

日常生活的姿勢，主要是站立、坐下，及臥床

站姿方面，站立時背部應挺直

胸部過度向前傾或後仰

也會影響腰部的弧度

對該處造成壓力

下巴要稍微內收，肩膀要儘量放鬆

而挺起胸膛時，要收腹以支持腰部

兩腳受力要平均

坐姿方面，如要減少或防止出現腰背痛的機會

無論工作、在家休息時，都需要留意坐姿

首先，座椅要穩固，高度要合適

使雙腳平放地上時

髖關節和膝關節保持在大約為 90 度的角度

坐姿要正確

坐著的時候，背部須儘量貼近椅背

椅背要能夠支撐背部

可在腰後放置一個軟墊

增加腰部承托

以保持腰部的正確弧度

不要雙膝相交而坐

伏案工作時，也要保持正確坐姿

桌面高度應能使手肘大約成 90 度

使用電腦時，屏幕頂部應該與視線成水準

用鼠標和鍵盤時

手腕要有足夠的承托

臥姿，一般仰臥或側臥的姿勢並不容易引致背痛

如醒來時感到頸痛或腰痠背痛

則可能是由於睡姿不好或床墊

枕頭缺乏適當的承托
因而對頸、背造成壓力，引致疼痛

睡枕的承托力及高度
要配合及保持頸部的正常弧度
仰臥時可將一個睡枕放於膝下
或者側臥時屈膝
用枕頭承托膝部
可讓腰背儘量放鬆及休息

由仰臥轉移至坐在床邊
應先彎曲雙膝，轉側臥，再將雙腳伸出床邊
然後雙手按床，慢慢撐起，然後坐起來
切勿從仰臥姿勢突然在床上彎腰坐起

另外，在預防腰痛方面
還必須謹記有三不原則
三不原則：不要勉強提重
正確意思是要量力而為
不可提舉能力以外的重量
有需要時可與其他人合力搬抬或使用輔助器具
不要持久姿勢
正確的姿勢固然能使背部正確地支持身體的重量
但若維持同一姿勢過久
背部的勞損仍不能避免
所以應時常轉換姿勢
不要突然扭動，在突然扭動時
腰部會因肌肉未能作出合時反應及控制
而特別容易使腰背受傷

總括而言，大家要學習正確的提舉方法
正確的提舉方法可大大減低受傷機會
其原則是保持腰背挺直、收腹、紮馬步
儘量將物件靠近自己

方法及技巧
與之前介紹的扶抱方法相似
在日常生活中
大家要靈活運用啊
在日常生活中
扶抱原則
可幫助大家保護腰背
減少受傷

現在我們實習一下所學的技巧
無論是日常生活或工作
我們都有機會搬運物件
好像現在護老者示範的，就是搬運一包白米
在搬運時，原則非常簡單
也是我們一直強調的姿勢
就是：挺腰、收腹、紮馬步
首先要蹲下，仍然要保持腰背挺直
儘量靠近物件
在整個搬運過程，都要保持腰背挺直
以下肢發力，才提起物件
若搬運出現困難，可借助輔助器具
例如使用手推車搬運物件