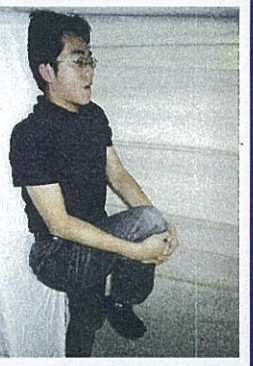
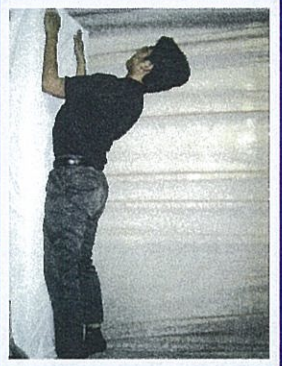


下背痛的運動治療



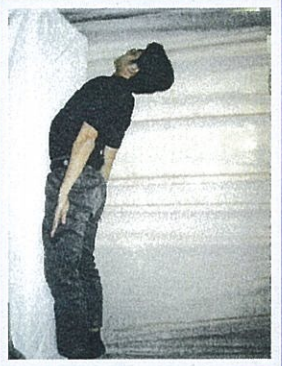
圖一



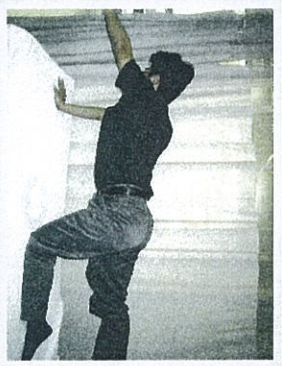
圖二



圖三



圖四



圖五

下背痛，通常是指背部由肋骨以下至臀部之間的疼痛，有時也會延伸至下肢或其他部位，大多數是由於薦椎的病變所引起的，薦椎本身或周圍的組織結構出現異常時，就可能出現症狀。例如：肌肉韌帶拉傷、椎間盤突出、長骨刺等。

如果腰椎的柔軟度及前後的肌力足夠，就可提供腰椎較佳的功能性，同時正確的姿勢也可以減少腰部肌肉及腰椎的負荷。因此下背痛的治療首重良好姿勢的維持，再藉由運動來訓練腹肌與背肌，以維持腰椎適當的活動度與穩定度，減少背痛的產生。

運動治療

- 伸展運動—每個動作維持10~30秒
- 1. 屈膝運動：仰臥，雙手將單側膝蓋往胸部拉。(圖一)
- 2. 伸背運動：俯臥，以手肘撐起上半身，柔軟度較佳者，可以將手伸直以手掌來撐。(圖二)

● 腹肌訓練

1. 平背運動：仰臥屈膝，腹部用力使下背緊壓床面。
2. 仰臥起坐運動：仰臥屈膝，只需將肩胛抬離床面，不需完全坐起。(圖三)
- 背肌訓練—俯臥，雙手置於身體兩側，將上半身抬起。(圖四)
- 脊椎穩定運動—四肢著地，將對側手與腳抬起。(圖五)

◎ 肌力訓練每個動作宜維持5~10秒、一天可作2~3回、每回重覆5~10次。

