

腰背之運動治療

壹、第一階段運動



二、仰臥、大腿舉高與背部成直角，小腿下墊高如座椅之座板，維持約10-20分鐘。



三、仰臥、雙膝拱起，腳板平放，深吸一口氣，呼氣時用力把腰與下背壓向地面，維持5秒鐘，重覆5次。



三、仰臥、雙膝拱起，如前一動作，加上抬頭之動作，維持5秒鐘，重覆5次。



四、四肢著地，腹部用力，將腰部拱起，維持5秒鐘，而後放鬆，重覆5次。



五、靠牆站立，腳跟離牆10公分，用力收縮腹部，使下背平貼牆，維持5秒，重覆5次。

貳、第二階段運動



二、仰臥、雙膝拱起，將單側腿拉向胸部至感覺臀部拉緊，維持5秒鐘，另一側重覆動作各5次。

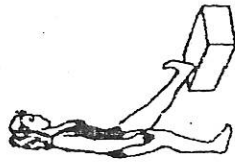


三、仰臥、用兩手臂抱住雙膝，緩緩地拉向胸部，維持5秒鐘，重覆5次。



三、仰臥、雙膝拱起，分別倒向兩側，

用力收縮腹部，將頭與肩膀抬離床面，維持5秒鐘，重覆5次。



四、直立站，將一側腿伸直，腳板上翹，置於約15公分高度之物；而站立之腿漸屈膝，至略感伸直之腿拉緊，維持5秒，另一側重覆動作，各5次。

參、第三階段運動



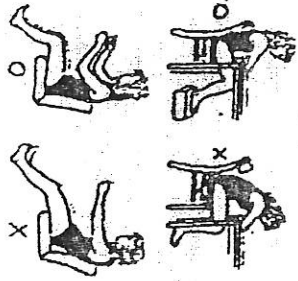
二、仰臥、屈膝拱起，腳底平放，將腰及臀部抬起，維持5秒鐘，重覆5次。



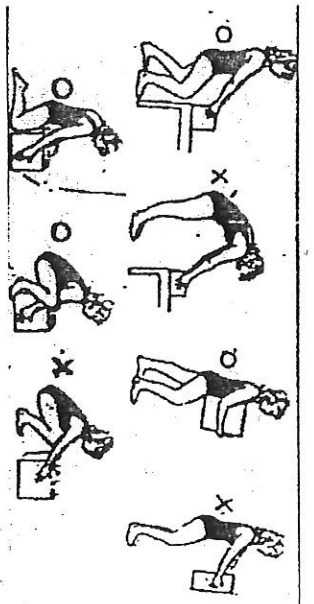
三、仰臥、屈膝拱起，用雙手抱住一腿拉往胸部至成直角，伸直膝蓋，腳板上翹，維持5秒，另一側重覆動作

各 5 次。

三、雙手及雙膝著地，收縮腹部，屈曲一腿膝蓋朝胸部拉，再把這條腿往後伸直，與身體呈一直線，另一側重覆動作，各 5 次。

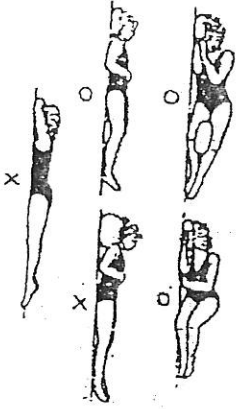


二、坐：將臀部往後頂住椅背，讓整個背部靠在椅背，挺胸坐直，並在雙腳下墊一小凳。

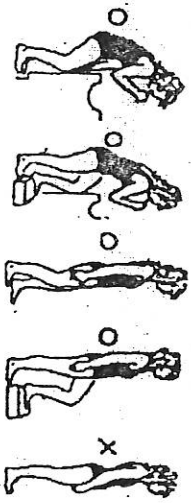


四、舉物：利用雙膝彎曲舉物，並將物品靠近身體，切勿直接彎腰舉物。

肆、腰背保健方法



二、躺：以側睡為佳，若仰臥睡時，雙膝下需墊高。



三、站：站立時，雙膝略彎曲，身體微向前傾，或一腳前一腳後，前腳下置一小凳。