

## 別腰酸背痛的運動(二)

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(骨科)

[ 發布日期 ] : 2007/1/15

醫師最常推薦的運動有兩類，第一類是腰酸背痛的復健運動(前四項運動)，第二類是在強化健康背部的運動，以預防腰酸背痛(下三項運動)。注意：如果你目前或過去有腰酸背痛的病史，不要嚐試後三項強化背部的運動。

### ※彎腰運動：

坐在一張椅子，腳平踏在地板上，雙手輕鬆的懸垂，然後身體從胸部向前彎，直到雙手觸到腳踝，頭部靠在兩膝之間。剛開始時如做不到這點，則盡可能做到不會感到不舒服的地步即可。維持這種姿勢約六秒鐘，然後再慢慢抬起身體。

### ※傾斜股盤運動：

仰躺在地板上，雙膝彎曲，兩手交疊在頭後。深吸一口氣，然後呼氣，在這同時縮緊臀部和上腹部的肌肉，用下背部抵住地板，你的骨盤就會稍微向上傾斜。保持這個姿勢約六秒鐘，正常地呼吸，然後放鬆身體，再重新開始。

### ※改良式仰臥起坐：

仰躺在地板上，雙膝彎曲，雙手平放於身體兩側，骨盤稍微向上傾斜(前項運動)，然後

平伸雙臂，抬起你的頭和肩膀，雙手觸摸膝蓋位置。維持這個姿勢六秒鐘，然後再躺下來。當你能輕鬆地做到這點時，再換個姿勢，雙臂交叉抱在胸前，然後抬起整個軀幹。最後則是雙手交叉置於腦後，抬起整個軀幹。

※伸展脊椎肌肉運動：

平躺在地板上，雙膝彎曲，然後用兩手抱住一腳膝蓋，將它拉向胸前，同時抬起頭部和肩膀維持這個姿勢六秒鐘，然後恢復原來姿勢，再換另外一隻腳在熟練以後，可同時抱住兩個膝蓋拉向胸前。

※改良式伏地挺身：

俯臥在地板上，雙臂彎曲，雙掌按在肩旁的地板上，然後利用雙臂的力量，盡量抬起上半身，然後再躺下來，在伏地挺身時，要使你大腿、膝蓋和腳趾都緊靠地板。注意：如果引起疼痛就不要繼續下去。

※俯臥抬腿運動：

俯臥在地板上雙臂置於身體兩側將一條腿完全抬離地面如果可能應伸直整條腿如果做不到可以稍微彎曲膝蓋維持這個姿勢幾秒鐘然後再換另一條腿做完這個運動後立刻改成仰躺姿勢將膝蓋拉向胸前以伸展脊椎下部的肌肉

※仰臥抬腿運動：

仰躺在地板上，雙手放在身體的兩側，或放在屁股下面以支持下背部，然後將雙腳抬高，離地面約 10 公分，維持這姿勢五秒鐘然後再放下。做完這個運動後，將膝蓋彎曲拉向胸前，以伸展你的下背部。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。