大口環根德公爵夫人兒童醫院 脊柱測研中心

職業治療 背部護理錦囊 之

腰背伸展及 強化活動



背部伸展及強化活動是腰背復康中不可缺少的項目。伸展活動不僅能鬆弛因疼痛而變硬的肌肉,還能增強他們的柔軟度。強 化活動則能加強腰背肌肉之力量及耐力。 持續訓練,還可產生預肪腰痛復發的效果。

活動規則

- 1 選擇便於活動的寬鬆服裝
- 2 選擇周圍無障礙物的場地
- 3 伸展時肌肉應有拉扯的感覺,但要適可 而止,如感到過份疼痛,應立刻停止
- 4 每個伸展動作重複約四至五次

I 背肌伸展活動

背肌伸展活動



- 1 伏臥,雙臂屈 曲支撐身體
- 2 慢慢伸直手肘
- 3 維持5-10秒

注意事項:

- 1 腰腹不要過份拗後,應保持肌肉放鬆
- 2 身體向下時吸氣,向上時呼氣



- 1 兩腳分開站立,與肩膊闊 度相約
- 2 雙手放於腰背後
- 3 慢慢向後伸展
- 4 維持5-10秒
- 5 回復站立姿勢

注意事項:

膝頭應保持挺直,避免屈曲

屈曲伸展活動

單腳



- 1 仰臥屈起左腳,並用雙手抱著左膝,緩緩把 大腿拉近胸前
- 2 右膝保持屈曲及左腳平放於地面
- 3 維持5-10秒
- 4 然後右腳進行同一動作

注意事項:

抱膝時腰部應儘量貼近地面

雙腳



- 1 仰臥屈起雙腳,並用雙手抱著雙膝,緩緩把大 腿拉近胸前
- 2 慢慢將頭傾前貼近雙膝
- 3 維持5-10秒
- 4 然後慢慢放鬆回復原位

注意事項:

如不能抱起雙膝,可選擇單膝屈曲伸展活動取替

轉身伸展活動



- 1 躺臥及屈膝
- 2 雙手交叉放於胸前
- 3 頭向左側,同時轉動膝頭向相反方向
- 4 維持5-10秒
- 5 膝蓋慢慢回復原位
- 6 頭向右側,同時轉動膝頭向相反方向

注意事項:

頭向左/右側時,動作不能過度用力

拱背與凸背伸展





- 1 手膝跪地,手腳左 右分開與肩同寬
- 2 腰腹自水平姿勢向 上隆起,配合呼氣
- 3 維持5-10秒
- 4 慢慢放鬆,並微微 向下壓

注意事項: 腰腹下壓時不必過度 用力

II 腹肌強化運動



- 1 躺臥及屈膝,伸直雙臂
- 2 收縮腹部,提升上身至指尖及膝
- 3 維持5-10秒
- 4 上身慢慢放鬆回復原位

注意事項:

身體上升時,動作不能過度用力,以免觸及患處



- 1 躺臥及屈膝
- 2 雙手交叉放於胸前
- 3 獨立地將腰部向地面壓下去
- 4 維持5-10秒
- 5 腰部慢慢放鬆回復原位

注意事項:

動作進行時,留意上身及頭部應緊貼地面或床上

III 背肌強化運動



- 1 伏臥於地面或床上,雙臂屈曲放於胸前
- 2 左腳伸直慢慢提高
- 3 維持5-10秒
- 4 左腳慢慢放鬆至原位
- 5 然後右腳伸直慢慢提高,維持5-10秒,放鬆至原位 注意事項:

腰部不要過份拗後,上身應緊貼地面或床上



- 1 伏臥於地面或床上,雙臂屈曲放於頸後
- 2 雙腳伸直慢慢提高,同時上身向後伸展
- 3 維持5-10秒
- 4 雙腳及上身慢慢放鬆至回復原位

注意事項:

腰部不要過份拗後,如上身不能同時向後伸展,可選擇只提升雙腳,等待有足夠能力再作嘗試

如欲索取進一步資料,請聯絡本中心職業治療師 電話:29740302



