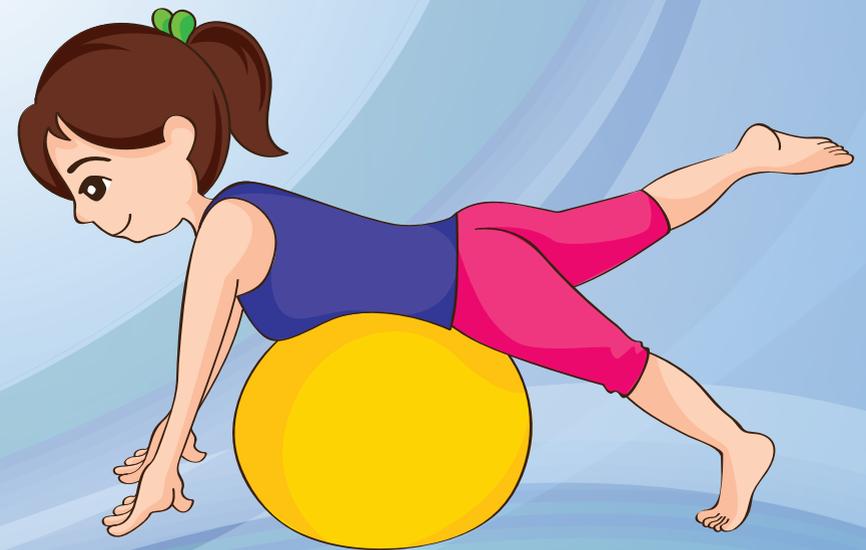


進階腰背訓練班 運動指引



此小冊子由余兆麒醫療基金贊助
This pamphlet is supported by
SK Yee Medical Foundation.

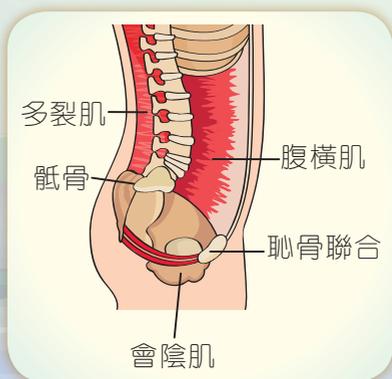
目錄

引言	P.1
熱身運動	P.3
肌肉力量運動	p.11
腰部穩定運動	P.13
運動球訓練	P.15
注意事項	P.25

引言

腰背痛是常見的病症，如果處理不當，有機會會演變成長期痛症，所以每個人都有責任好好護理自己的腰部。

運動治療是治療腰背痛的有效方法之一，包括：



i 伸展及腰部靈活性運動

合適的伸展運動和腰部靈活運動能紓緩肌肉及關節的痛楚和改善關節活動幅度。

ii 增強力量的訓練

適當的重量訓練為身體帶來不少益處包括增強肌肉力量、增加肌肉耐力、增進肌肉量和改善骨骼內礦物密度。

iii 腰部穩定運動

合適的腰部深層肌肉收縮訓練能加強腰部關節的穩定性和紓緩痛楚。

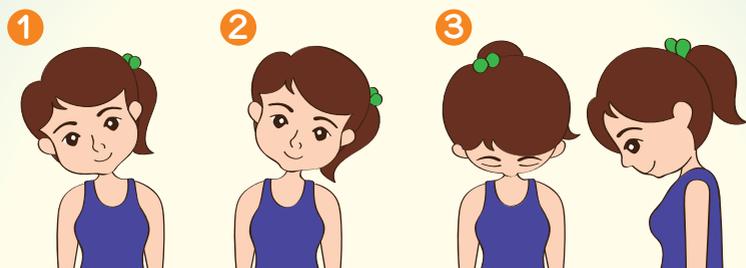
iv 運動球訓練

運動球（Fitball）又稱為Swiss ball，自1965年起，瑞士物理治療師已運用運動球幫助病人改善平衡力，減低腰背痛楚及增加身體條件反射能力，物理治療師已將運動球加入腰背痛病人的療程中。

FitBall提倡”動態坐姿”，即坐在FitBall上時身體並未放鬆，背部、臀部和膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能保持平衡坐在球上。這些細微的調整有助脊柱中的椎間盤加速血液循環及強化腰背肌肉。坐在FitBall上的反彈感覺有助改善肌肉力量及改良坐姿。

熱身運動

頸部



1. 頭部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持十秒。
2. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持十秒。
3. 頭部慢慢向下方，直到頸後感到微微拉扯，維持十秒。

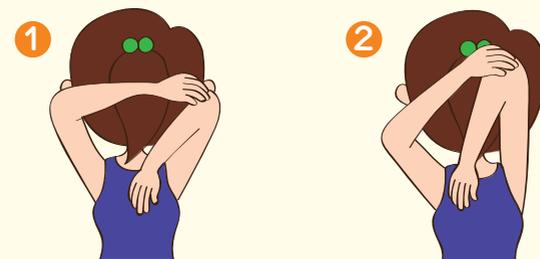
肩膀及上背

1. 右手伸直並橫置於胸前，左手前臂緊緊扣右手手肘位置，向胸口施壓直至右肩膀感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行左手伸展。



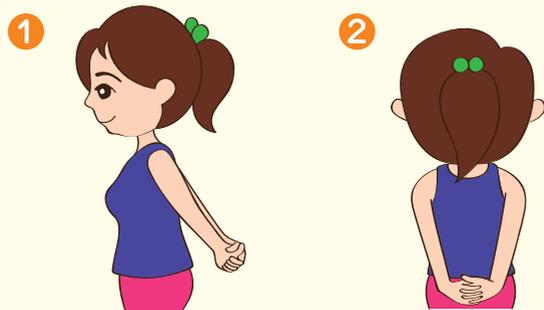
雙手置於肩上，慢慢向前轉10次，再慢慢向後轉10次，嘗試進行肩關節較大幅度的旋轉活動。

手臂後（肱三頭肌）



1. 右手提起置於頸後近右肩胛上方位置，用左手將右手手肘拉向左方，直至右手臂後感到輕微拉扯，維持10秒。再進行左手伸展。
2. 重複以上伸展3次。
3. 留意頸部不要過分前傾。

胸部及手臂



1. 雙手互扣，掌心向外並置於下背位置，雙手向上提，直至胸部及手臂感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 重複以上伸展3次。

上背

1. 雙手互扣，掌心向前，雙手向前推，直至上背感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 重複以上伸展3次。



上背及手臂

1. 坐於椅上，身體挺直，雙手互扣，掌心向上，雙手向上伸，直至上背及手臂感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 重複以上伸展3次。



前臂

1. 左手伸直，指尖向上，右手前掌橫置於左手手掌，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 左手伸直，指尖向下，右手前掌橫置於左手手背，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持10秒。
3. 重複以上伸展3次。
4. 注意：切勿用力向指尖施壓。



腰側

1. 雙腳微微分開站立，右手提起，左手置於身旁，身體慢慢向左側。直至右腳側感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行左側伸展。
3. 重複以上伸展3次。



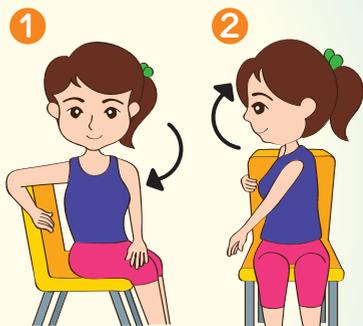
下背部

1. 坐於椅上，雙手抱著大腿，身體向前傾，直至下背感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 重複以上伸展3次。



轉動

1. 坐於椅上，右手扶著椅邊作固定，身體慢慢向右轉，直至左腰側感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行右腰側伸展。
3. 重複以上伸展3次。



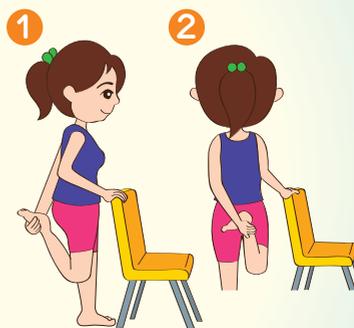
大腿後

1. 坐於椅上，左腳伸直，腳尖向上，身體向左腳尖方向前傾直至大腿後感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行右大腿伸展。
3. 重複以上伸展3次。



大腿前

1. 站於椅背後，右手扶著椅背，用左手將右腳從後提起至臂部，直至右大腿前方感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行左大腿伸展。
3. 重複以上伸展3次。



大腿內側

1. 雙手扶著椅背，雙腿分開約兩個肩寬，慢慢向左移，屈曲左膝，直至右大腿內側感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行左大腿伸展。
3. 重複以上伸展3次。



臀部

1. 坐於椅上，雙手抱著提起的右大腿，慢慢拉近胸前，直至臀部感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行左臀部伸展。
3. 重複以上伸展3次。

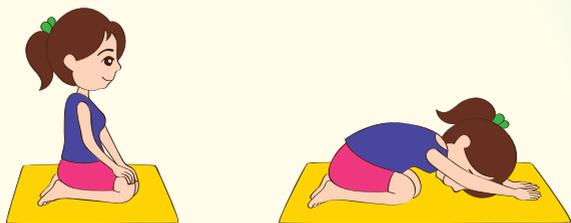


小腿

1. 雙手扶著椅背，雙膝成弓箭步，左腳踏前並屈膝，右腳踏後並伸直，雙腳指尖向前，腳掌貼地，直至右小腿感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 再進行左小腿伸展。
3. 重複以上伸展3次。

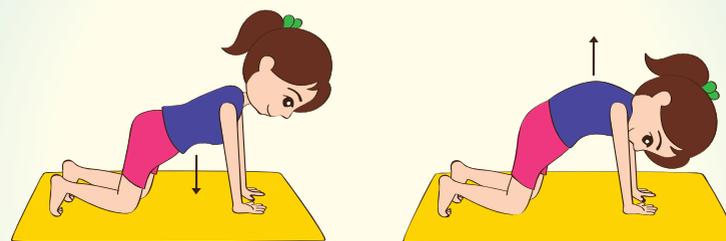


腰部伸展運動

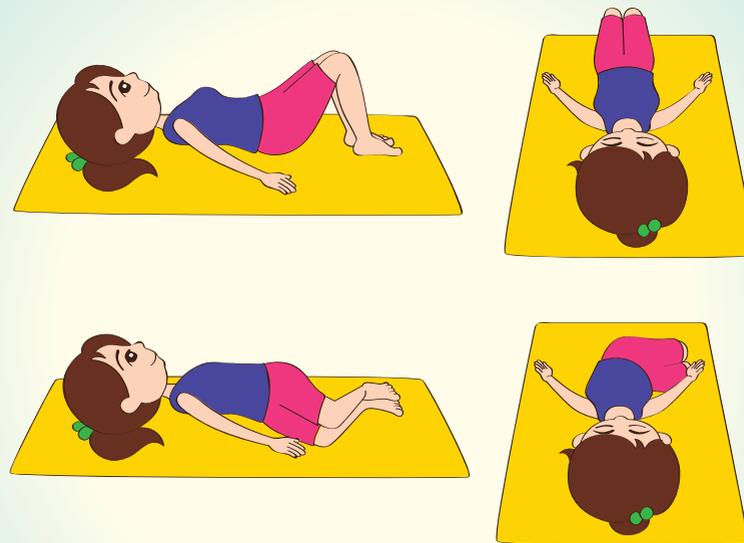


跪在軟墊上，向前伏在地上並伸展腰部組織，維持10秒，重複做5次。

腰部靈活性運動

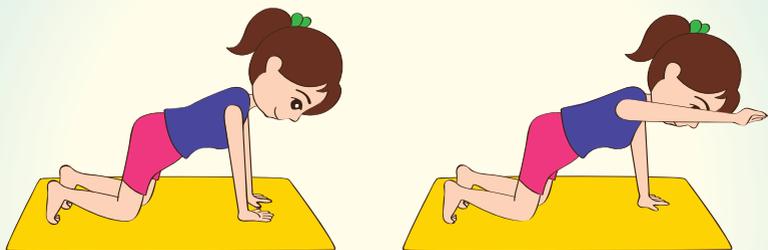


四點跪在軟墊上，腰部向天隆起，然後向地凹下，重複做10下。



仰臥，雙腳曲起，左右兩邊擺動，重複做10下。

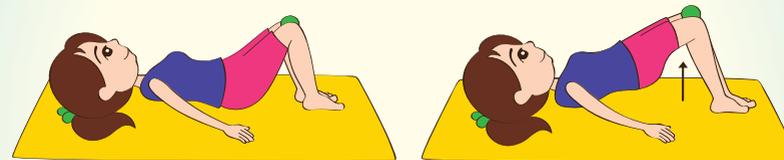
肌肉力量運動



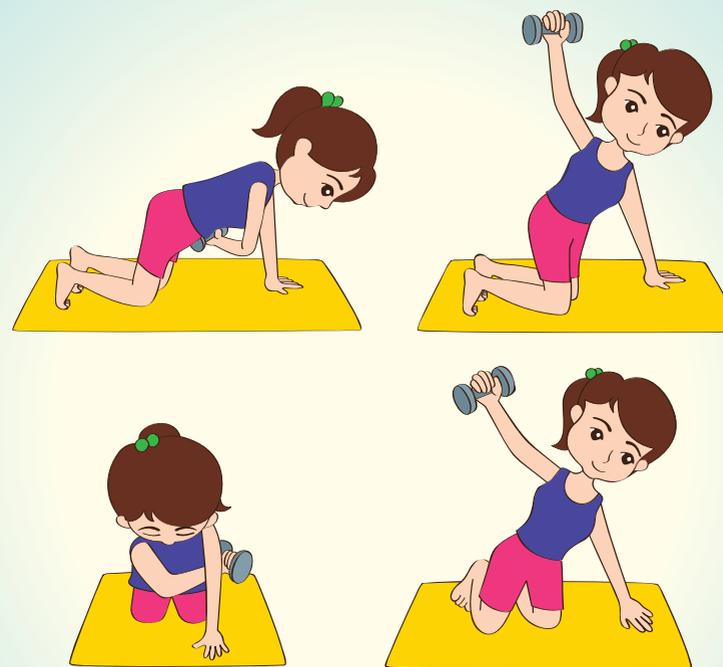
四點跪在軟墊上，右手向前伸直，維持5秒，然後放鬆，重覆做10下，再用左手重覆以上動作做10下。



四點跪在軟墊上，左腳向後伸直，維持5秒，然後放鬆，重覆做10下，再用右腳向後伸直，重覆以上動作做10下。



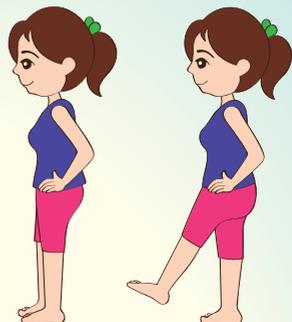
仰臥雙腳曲起，微微收縮小腹，用雙膝輕輕地夾着小軟球，然後提高臀部，維持5秒，重覆做10下。



四點跪，用右手提着啞鈴向右向外提高，身體向右轉動。維持5秒，重覆做10下。然後轉用左手提着啞鈴向左向外提高，重覆做10下。

腰部穩定運動

站立，微微收縮小腹，左腳向上提高約30度，維持5秒，重覆做10下。然後用右腳提高，重覆做10下。



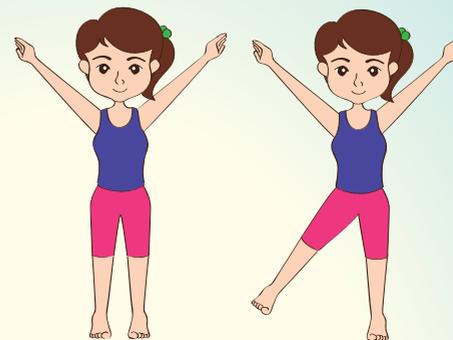
站立，微微收縮小腹，左腳向後伸約10度，維持5秒，重覆做10下。然後右腳重覆以上動作10下。



站立，微微收縮小腹，右腳向外伸約30度，維持5秒，重覆做10下。然後左腳重覆以上動作10下。



站立，微微收縮小腹，雙手舉高，右腳向外伸展約30度，維持5秒，重覆做10下。然後左腳重覆以上動作。



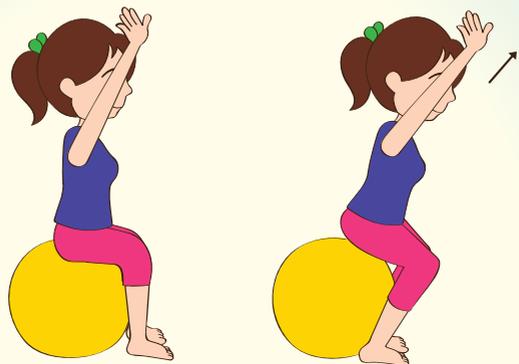
站立，微微收縮小腹，雙手舉高，左腳向前提高約30度，維持5秒，重覆做10下。然後右腳重覆以上動作。



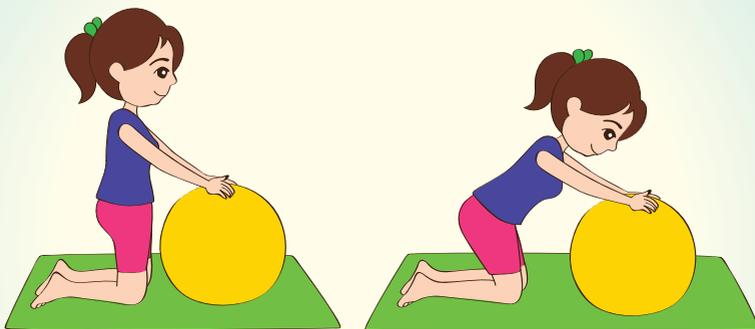
站立，微微收縮小腹，雙手舉高，左腳向後提高約10度，維持5秒，重覆做10下。然後右腳重覆以上動作。



運動球運動



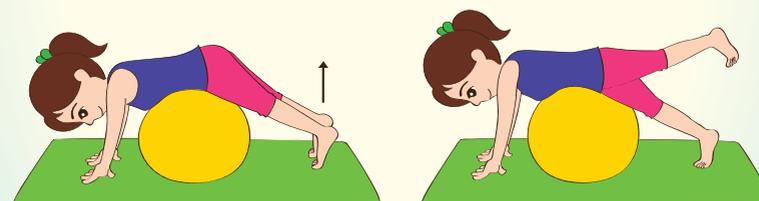
坐在運動球上，微微收縮小腹，雙手向上，身體重心向前向上移，然後慢慢坐回球上，重覆做10下。



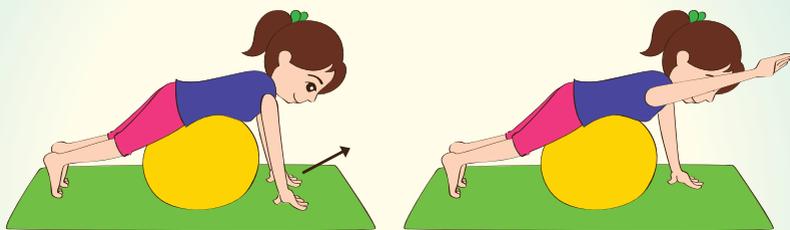
跪在軟墊上，雙手輕輕按在運動球上，微微收縮小腹，雙手把運動球向前推，請注意同時保持腰的弧度和維持微收縮小腹，重覆做10下。



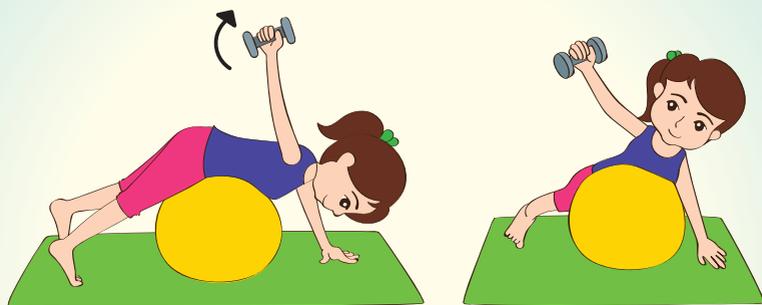
Text
俯臥在運動球，雙手撐在軟墊上，先屈曲左腳再向後伸直，維持5秒，重覆做10下。然後右腳重覆做10次。



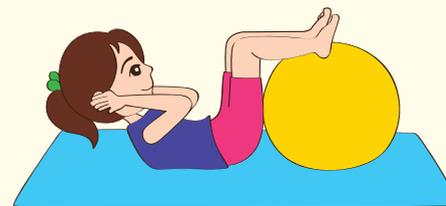
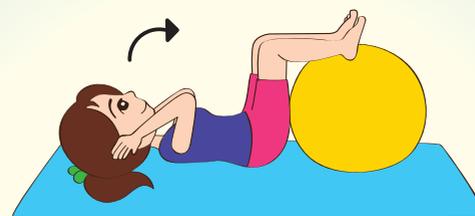
俯臥在運動球，雙手撐在軟墊上，左腳伸直並向後上提高至水平，維持5秒，重覆做10下。然後右腳重覆做10次。



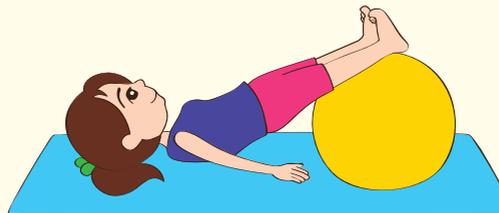
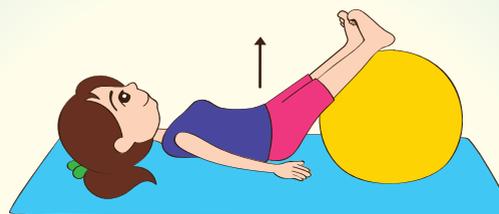
俯臥在運動球，雙腳略為分開，保持平衡，微微收縮小腹，右手伸直向前提高，維持5秒，重覆做10下。然後左手重覆以上動作10次。



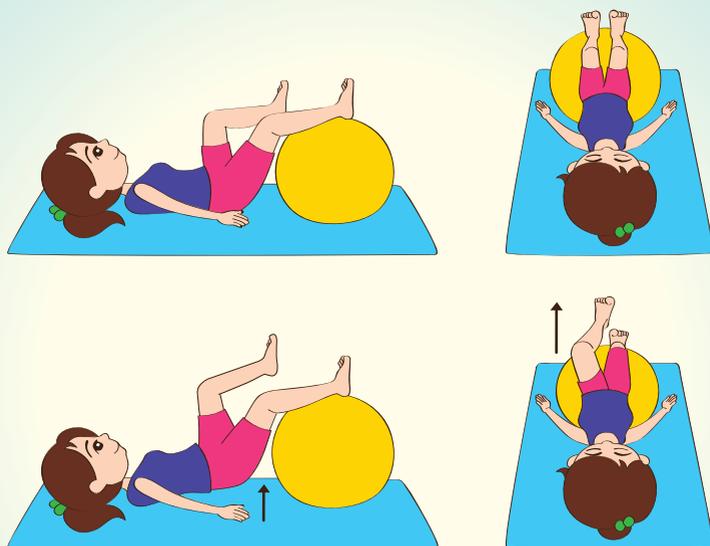
俯臥在運動球，雙腳略為分開，保持平衡，微微收縮小腹，右手提着啞鈴，伸直右手向側提高，維持5秒，重覆做10下。然後左手重覆以上動作10次。



仰臥，雙腳放在運動球上，雙手放在頭部，腹部收縮，把身軀向上卷，然後放鬆，重覆十次。



仰臥，雙腳放在運動球上，雙手放在身邊，微微收縮小腹，提高臀部，維持5秒，重覆做10下。



仰臥，雙手放在身邊，右腳放在運動球上，左腳凌空，髖和膝屈曲90度，微微收縮小腹，臀部提高，維持5秒，重覆做10下。然後左腳重覆以上動作10次。



仰臥，單腳放在運動球上，另一隻腳加上彈力帶，然後把腳伸直並拉長彈力帶，維持5秒，重覆做10下。然後左腳重覆以上動作10次。



坐在運動球，微微收縮小腹，左邊上肢向前伸展，右邊向後伸展。然後左右交替擺動。重覆動作十次。



坐在運動球，微微收縮小腹，雙手握着彈力帶向上伸直，然後向外拉長彈力帶達到胸前位置維持5秒，重覆做十次。



坐在運動球，微微收縮小腹，雙手握着彈力帶向上伸直，右手固定不動，左手向外拉長彈力帶，維持5秒，然後左手固定不動，右手向外拉長彈力帶，維持5秒，重覆十次。

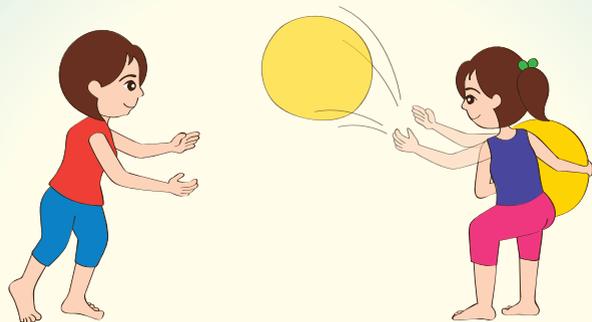


兩位參與者同時坐在運動球，微微收縮小腹，雙手拿着彈力帶，同時向後伸直手肘把彈力帶拉長，維持5秒，重覆十次。

坐在運動球，微微收縮小腹，左腳把彈力帶固定在地上，右手拉長彈力帶向上向外伸展，維持5秒，重覆十次。重覆用右腳固定彈力帶，左手向上向外伸展，維持5秒，重覆十次。



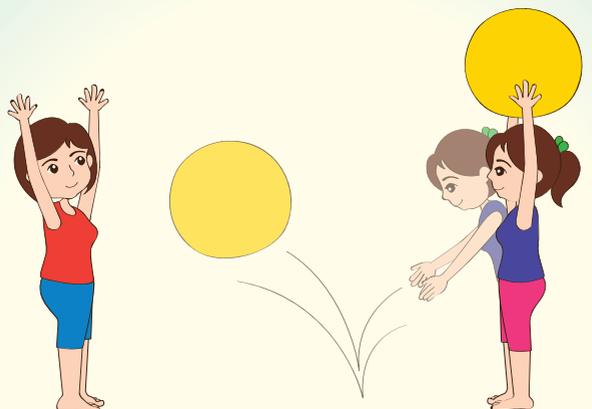
兩位參與者，同時坐在運動球上，微微收縮小腹，雙手拿着彈力帶，左手同時伸直手肘向後，身體同時向左轉，維持5秒，然後用右手重覆動作，身體轉向右邊，維持5秒，左右交替轉動，重覆十次。



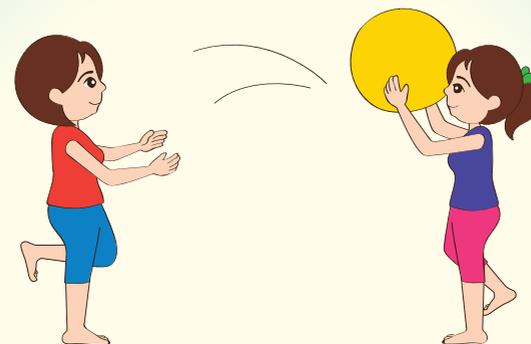
旋轉運球運動：兩位參與者微微收縮小腹，一位站在對面，用雙手拿着運動球，同時身體轉向球的方向，然後把運動球往上拋向對側的參與者。對側參與者接了運動球再向上拋，把球送回傳球者的手中，循環做十次。



垂直向上拋球運動：兩位參與者微微收縮小腹，一位站在對面，一位把球輕輕向上拋到對面的參與者。另一位參與者要微微曲膝，保持腰挺直，把拋過來的球接着，然後拋回去對面的參與者。兩者互相傳球，循環做十次。



垂直運球運動：兩位參與者微微收覆小腹，一位站在對面，用雙手拿着運動球向上提高，向前向下拋到地上，彈到對面的參與者手上。兩者互相傳球，循環做十次。



垂直向上單腳拋球運動：兩位參與者，單腳站着，微微收縮小腹，提着運動球向對側的參與者拋過去。她也要單腳接球，然後拋回去對面的參與者。兩者互相傳球，循環做十次。

注意事項

- 小心從運動球上滑倒
- 先用手把運動球固定，才坐在其上
- 如在運動球上轉換位置，請保持動作緩慢，確保安全
- 做運動球運動前先要做熱身運動，完成以後，也要做緩和運動。
- 勿過份伸展關節和韌帶
- 勿長時間躺在運動球，運動球運動只適合在物理治療師建議的位置進行
- 過份操勞可引至身體肌肉抽筋
- 避免在過熱的環境下運動，隔每15分鐘應稍作休息
- 要選一個大小適中的運動球，當坐在球上，膝關節的位置應該稍低於髖關節。大腿與身體所成的角度應該大於90度。另外也可以根據身體的比例(參考以下的圖表)
- 運動球應泵氣至適當漲度，切勿過量泵氣或負重，以免引起運動球爆破及意外
- 因為安全理由請於運動墊上運用運動球；運動球會在地毯或光滑的地面上滑動，產生危險
- 運動球會滾動，盡量靠近一穩妥物，更加安全
- 經常檢查運動球，確保沒有破損，否則停止使用
- 移走身上硬物（介指，手錶，扣針，扣，匙，筆...）、避免刺破運動球
- 注意運動環境，避免硬物引起運動球爆破及意外
- 穿著鬆身衫褲，直接皮膚接觸可能阻礙活動
- 用軟布及稀釋溫和清潔劑清潔運動球；切勿用帶有磨損或腐蝕性清潔劑

如對以上介紹的運動有任何問題，歡迎向物理治療師查詢。

L		Ø	
cm	inch	cm	inch
56-56	23"-26"	55	22"
66-80	27"-32"	65	26"
81-90	33"-36"	75	30"

