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

學童護背

脊骨是人體骨骼系統中十分重要的部份。學童應從小灌輸正確的護背知識，在日常生活中培養良好的護背習慣，避免脊骨因不良的習慣而影響成長。

認識脊柱的構造

脊柱的天然弧度

脊柱由33節脊椎骨組成，作用是保護脊髓及藉著脊柱在頸椎、胸椎和腰椎的天然孤度來承托上身的體重（如圖所示）。而脊柱的活動能力，則由兩節脊骨間柔軟的椎間盤提供。脊髓的功能是連接腦部與脊髓神經，將訊息傳到身體和部份。

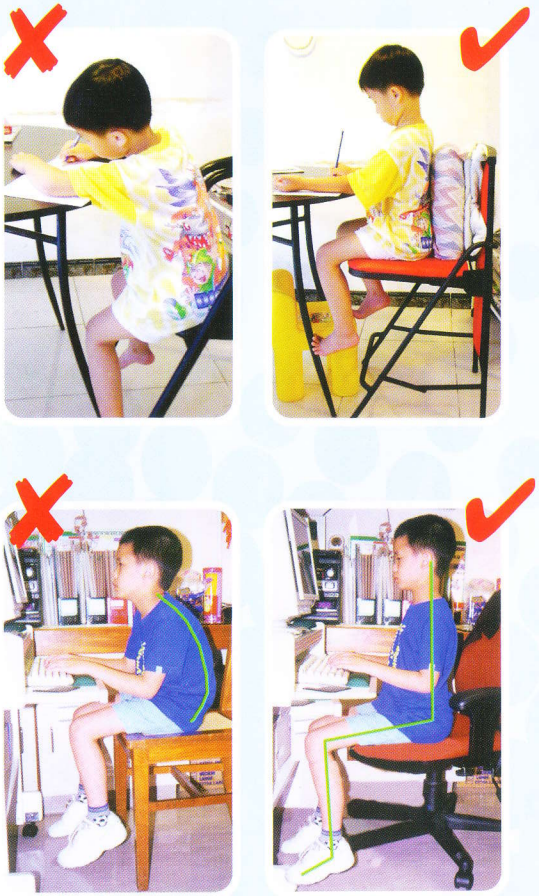
I 基本的護背原則

- 常保持脊柱的天然弧度，使骨骼、肌腱及韌帶組織，得以維持最平衡和休息的狀態。

1 站姿

2 坐姿

3 桌面 / 電腦工作



- 在桌面工作或操作電腦時，應選擇合適高度的桌椅，以便維持正確的坐姿。
- 家中宜購置一些可調較的桌椅，以配合不同成員的高度和學童的成長。合適的調較，能在工作時保持腰背挺直和平衡。

II 學童書包的選擇與脊骨的關係

- 背囊較其他款式的書包為佳。
- 最好有輕巧硬架及軟墊，以提供均衡的承托力於背部。
- 物料要輕，肩帶要闊，最好有軟墊；兩肩帶間有胸帶和腰帶，以平均分散重量於兩肩與盤骨上。

使用書包的方法

- 書包應調較至靠近背脊。重的物件應放近身體，使重心移近背部以減低腰背負荷。
- 學童應每天收拾書包，以減少不必要的重量。
- 書包重量不應超過學童本身體重的10%。

III 運動

現代科技日新月異，學童每天分配在使用電腦互聯網或電視遊戲機的時間不斷增加，所以：

- 每操作電腦或電視遊戲機約半小時，學童應離開螢光幕5分鐘以作休息。
- 家長應多鼓勵學童好好分配時間，定期做適量的戶外活動，如游泳、踏單車、踢波，以強化腰肌發展。

總結：

護背概念從小建
腰背疾病少出現

如欲索取進一步資料，請聯絡本中心職業治療師
電話：29740302

醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

THE DUCHESS OF KENT CHILDREN'S HOSPITAL AT SANDY BAY
大口環根德公爵夫人兒童醫院