

職業治療 背部護理錦囊 之 安耽無痛

大部份患有腰背痛的人仕，都有睡不安的情況發生，這主要是由於不正確的睡姿、床褥及枕頭所引致。本背部護理錦囊提供正確的睡姿和選擇床上用品的要點，有助改善腰背及頸痛。

I) 基本原則



- ◆ 腰背完全承托於床褥
- ◆ 避免長時間維持扭動或屈曲的姿勢
- ◆ 採用合適的床褥和枕頭以承托身體三個自然弧度

II) 上 / 落床姿勢

落床：先轉身，後起床以減少因扭動和屈曲腰部所引致的疼痛

1. 曲起雙膝



2. 上身和雙膝同時擺向床邊



3. 用手將上半身撐起，雙腿同時從床邊滑下，以減少腰背的扭動



上床：按相反的落床步驟即可

III) 睡姿

1. 仰睡

- 是最健康的睡姿，用一至兩個枕頭或捲曲的毛巾放在雙膝下，使腰部放鬆，完全承托於床墊上



2. 側睡

- 用薄枕頭或棉被放於雙腿間，以承托上方的腿，減少腰部扭動及令身體得以平衡



- 若無法更換不適合的床褥，可利用毛巾墊在腰部和膝下，有助放鬆腰部肌肉和保持自然弧度，增加承托力



- 對腰背痛病患者來說，硬床板加上2吋富承托力的床褥，已是十分足夠

IV) 床褥的選擇

- 選擇床褥時，應試坐或睡在床褥上，測試床褥有否過份下墜而不能承托身體各部份



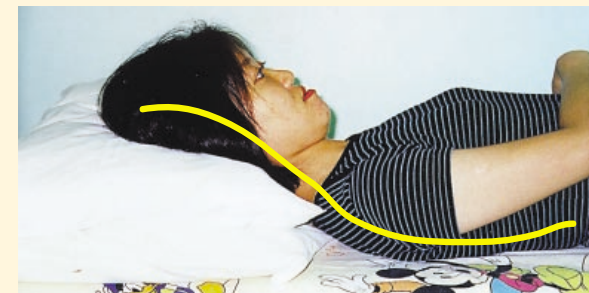
VI) 枕頭的選擇

- ◆ 質料：柔軟而富彈性，如海棉、羽毛等
- 厚度：剛好承托頸項，令頭部不會前仰或後傾

正確



太高



太低



- ◆ 選擇健康枕時，需特別小心，因為頸項弧度每人不同，所以應在購買時試用，以鑑別頭部有否前仰或不適

總結

合適床褥及枕頭
加上正確的睡姿
助你入睡更安寧

如欲索取進一步資料，請聯絡本中心職業治療師
電話：2974 0302