

[健康] 脊椎保護手冊

以下所介紹之技巧應成為你日常作息的一部份。

A. 睡覺時的臥姿

床舖的底墊要堅實，睡覺時應平躺，膝蓋下放一枕頭使膝蓋及臀部變曲。這一個姿勢可以使你的背部拉平。

你也可以側躺，膝蓋彎曲（胎兒姿勢）。兩膝之間放一枕頭以減輕膝蓋內側的壓力。

不要趴著睡，它會形成“背部下凹”的姿勢，因而增加平面關節的壓力而造成疼痛。如果你習慣趴著睡，改不過來，那麼就在骨盆下（非腹部）放一枕頭，使背部拉平。

B. 起床時

- (1) 轉到側趟的姿勢。
- (2) 用手臂力量支撐上身慢慢坐起。
- (3) 將兩腳滑下床。

不要從臥姿直接坐直，你可能會拉傷背部的肌肉。

C. 坐姿

當你坐著的時候，你的背部所承受的壓力比其他部位多了 30%。所以如果你坐太久，可能會導致背部疼痛。

- (1) 坐的時候不能無精打采的。
- (2) 但是也不能像在軍中一樣，背部成反弓而且沒有支撐。
- (3) 選擇一張有扶手，靠背稍微向後傾的椅子。如果你坐在沒有靠背的椅子，你的背部肌肉就必須隨時用力來支撐你的脊柱。如此一來就會造成疲倦及疼痛。

使用 OBUSFORME 背疼離專利背靠來支撐背柱並改善坐姿及增加舒適感。此外，OBUSFORME 背疼離專利背靠還能夠支持你的臀部及大腿，所以讓你坐起來更舒適。

- (1) 利用椅子的扶手來支持你的肩膀及頸部。
- (2) 膝蓋應該比臀部高，背部才會挺直。當然你可以交叉著腿，可是最好是用腳凳墊高，或是用厚的電話簿也行。
- (3) 經常換姿勢並起來走動一下以減輕脊柱的疲倦。
- (4) 坐在桌邊時，將椅子拉到桌子底下，使身體儘量靠近手邊的工作。
- (5) 讀書或寫東西時，將手肘放在桌上來支持你的脊柱。閱讀時，書本或雜誌

等應放在正前方，不要傾身去讀東西。書架可以幫助你將閱讀的東西放在正確的位置。

(6) 如果你在電腦前工作，注意看看螢幕和你的視線是否保持水平。如果是的話，可以減輕頸部、肩膀，及背部的壓力。把要打的東西架在打字架上可以幫助你保持這個正確的姿勢。

(7) 將要做的工作放在伸手可及之處，免得你必須經常傾身或彎腰。

(8) 講電話時，持聽筒的手臂必須有所支撐。不要將聽筒夾在下巴和肩膀之間。同時隔一段時間就換邊聽，以減輕頸部及肩部的負荷。如果你經常在電話上，改用不必手持的耳機或對講機會很有幫助。

(9) 坐在椅子上時，不要靠身體的扭動來移動。將臀部及雙腳保持在你要前往的方向，然後全身一起移動。

(10) 如果你必須彎腰去撿東西，記得坐在椅子的邊緣，一手放在桌上或扶手上，保持一隻腳在身體前面以支撐背部。

D. 開車時

背痛也經常和開車或坐車中時姿勢不良有關。

(1) 開車時應該把椅子拉近方向盤，使膝蓋高於臀部；這個姿勢會將你的背部拉平。

(2) 身體應該靠著椅背，不要往前傾。

(3) 長途開車時，應多下車來舒展筋骨。

E. 上下車時

(1) 下車時，全身向外轉，兩腳著地後再下車。

(2) 上車時也一樣，只是把程序倒過來。先背對車門坐下來，兩腳一起與身體轉動，以免扭曲背部。

(3) 上下車時，記得不要扭轉背部。

F. 站姿

脊柱本身的結構使人們可以不花太多的力量保持站姿，而且也不會有不適的感覺。

背部所以會疼痛經常和姿勢有關，例如特別凹的背部（造成腰椎的挺度前凸）。正確的姿勢使得重量平均分配到椎骨各部，因而減少加諸於脊柱本身的壓力，尤其是平面關節。

一個練習良好姿勢的方法是靠牆站立。一旦習慣養成就可以不須依賴牆壁。

(1) 背靠牆站好，抬頭，下巴收起，肩膀放鬆，手臂自然下垂在兩側。

(2) 縮緊臀部及腹部的肌肉，使骨盆保持平坦。

(3) 雙腳保持平行，腳趾向前。

站著工作時（例如洗碗、燙衣服、在工作台上工作），一隻腳跨在腳墊上，以保持骨盆的正確姿勢，並使背部拉直。經常變換姿勢以避免疲勞。

- (1) 不要傾身站立，它會使軟骨及背部肌肉承受莫大之負荷。
- (2) 轉身時不要扭動身體，應該全身朝同一方向移動。
- (3) 不要長時間保持同一個站姿。
- (4) 儘量避免穿高跟鞋，因為高跟鞋會增加腰椎的前凸，因而使平面關節承受壓力而造成背痛。

G. 長時間站立時的短暫歇息

背靠牆蹲下。兩手放在膝上會使你更為舒適，站起來時可以扶著椅背來保持平衡。

* 如果你的膝蓋有問題，不要採取這個蹲的姿勢。

H. 彎腰，舉重及搬物

彎腰舉重會增加你背部的負擔，也可能造成嚴重的背部傷害。東西愈重，傷到你自己的可能性就愈大。但是，即使只是彎腰撿一支羽毛，也有可能傷及你的背。

- (1) 兩腳張開站穩，保持良好的支撐。
- (2) 收縮腹部肌肉以維持正確的骨盆姿勢。
- (3) 從膝蓋處彎下，並利用腿的力量舉物，並保持背部挺直。如果你的膝蓋有毛病，不要彎腰舉物。你可以用長柄的夾子來撿輕的物件。
- (4) 手臂放在兩側以使重量平均分配在兩邊。
- (5) 兩手用力抓住物件。

不要自己搬東西，找人幫忙！

搬東西時，將它靠近你的身體。

提東西時，儘量兩手提等重的東西以保持平衡。

兩邊重量不同時，不平衡的脊椎會產生不平均的壓力，而造成背部受傷。如果你背的手提包或提的公事包太重，時常會有這個問題。

I. 伸手從高處取物

伸手從遠處，尤其是高處取物時常會造成頸部及背部壓力。不要伸手從高架取物或放置東西。

* 用梯子或墊腳的凳子來幫助你。

J. 推拉動作

推要比拉安全。儘可能避免做拉的動作。

- (1) 一隻腳向前。
- (2) 骨盆傾斜並縮緊腹部肌肉。
- (3) 保持背部挺直，不要彎腰。
- (4) 靠近要推的物件，用身體的力量去推。

如果是大件的重物時，面朝相反的方向較安全。背靠著物件，用雙腿的力量推。👉👉