

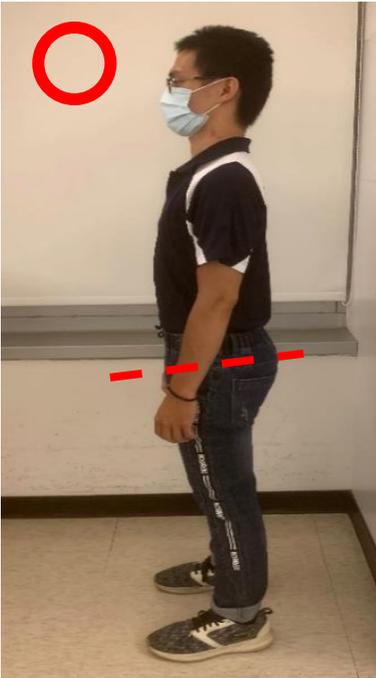


告別腰酸背痛，您的姿勢正確了嗎？

一、站姿

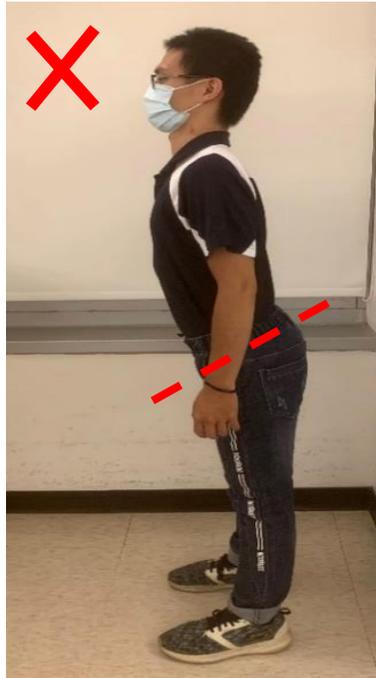
1. 正確站姿

- a. 雙腳平均受力
- b. 肚子不會過度往前凸出



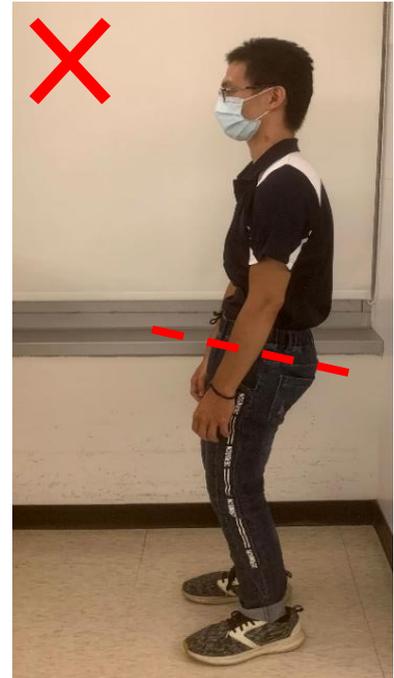
2. 骨盆前傾

腰部曲線過大



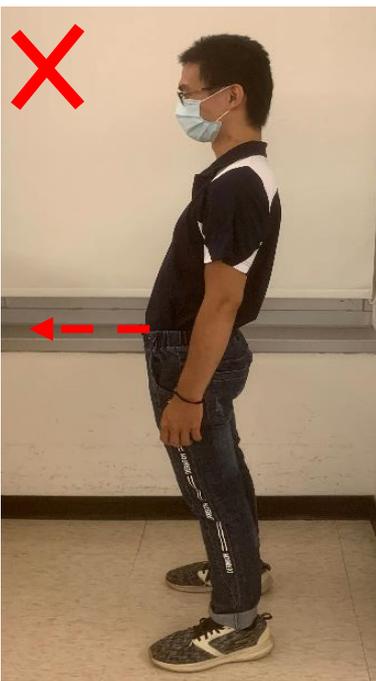
3. 骨盆後傾

腰部曲線過平



4. 骨盆過度前推

腹部過度往前凸出



5. 雙腳承重不平均(三七步)

- a. 雙膝一彎一直
- b. 骨盆兩邊不等高



● 不正確的站姿會使腰椎處於曲度異常狀態，長期下來腰椎受力增加，腰酸背痛便隨之出現。



## 二、坐姿

### 1. 正確坐姿

- a. 雙腳應能自然平放於地面
- b. 腰背部有足夠支撐



### 2. 臀部過度前滑

懶人坐姿，腰部支撐不足



### 3. 駝背姿勢

腰部過度向前彎曲，易使腰部受力增加



### 4. 翹腳/身體歪斜

- a. 容易造成骨盆不正
- b. 脊椎易異常彎曲



### 5. 坐太矮的椅子

髖部腰部過度彎曲，易使腰部受力增加



### 6. 坐太高的椅子

- a. 雙腳懸空，支撐不足
- b. 腰背部支撐不足



- 不正確的坐姿會導致腰椎受力增加
- 坐太軟的椅子不但支撐力不足也會使腰部過度彎曲，也應避免



### 三、起床

#### 1. 側躺以手支撐起身

以手支撐可以減少腰部受力



#### 2. 仰臥起坐方式起身

過度的彎腰幅度，易對腰椎椎間盤產生較大壓力



### 四、洗臉/洗碗

#### 1. 彎曲膝蓋，使上半身能靠近水源

彎曲膝蓋等大關節，過程中腰部維持打直狀態



#### 2. 一隻腳置於矮踏凳上

可減輕腰椎壓力



#### 3. 彎腰姿勢

腰部過度彎曲，易使腰部受力增加



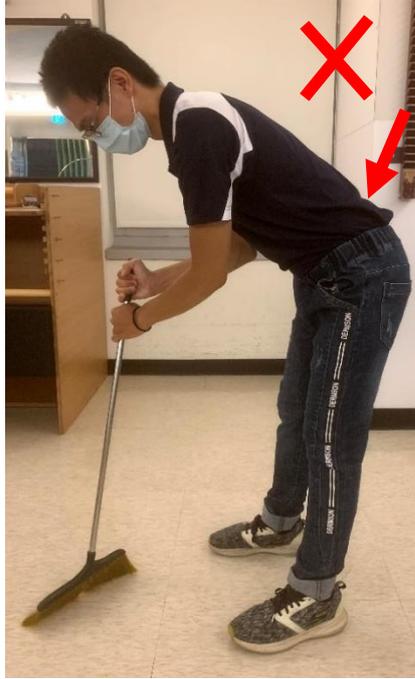


## 五、掃地拖地

1. 膝蓋彎曲、腰椎打直方式  
維持腰部正常曲度



2. 彎腰  
腰部過度彎曲，易使腰部受  
力增加



## 六、高處取物

1. 取椅子或踏凳墊高  
可使腰背部維持在自然放鬆  
的狀態



2. 墊腳尖拿取  
若沒有量力而為可能會造成  
身體組織拉傷





## 七、搬重物

### 1. 正確姿勢

彎曲膝蓋等大關節，過程中腰部維持打直狀態



### 2. 彎腰取物

腰部過度彎曲，易使腰部受力增加



### 3. 搬的物品離身體太遠/物品太重

- a. 腰部過度彎曲，易使腰部受力增加
- b. 物品太遠不好施力



### 4. 取物時腰部往一側旋轉

容易造成急性腰痛(如閃到腰)



若您有腰酸背痛、工作傷害、運動傷害等相關問題，歡迎洽詢復健科各節門診或復健中心治療師，我們將樂於為您解惑，諮詢專線：03-3325678 分機 1311 或 1312