

下背疼痛患者注意事項

1. 保持正確站姿，腰挺直，重心置於足中央。
2. 盡量選擇有靠背的椅子休息。
3. 必須彎腰的工作，下背挺直不可彎腰取物。
4. 勿保持一個姿勢過久，如彎腰站姿。
5. 床鋪的選擇勿過軟、下陷。
6. 根據醫師處方，配合藥物及復健的治療。

下背疼痛患者注意事項

1. 保持正確站姿，腰挺直，重心置於足中央。
2. 盡量選擇有靠背的椅子休息。
3. 必須彎腰的工作，下背挺直不可彎腰取物。
4. 勿保持一個姿勢過久，如彎腰站姿。
5. 床鋪的選擇勿過軟、下陷。
6. 根據醫師處方，配合藥物及復健的治療。