



# 錯誤的生活習慣姿勢 介紹及預防

李彥喬 物理治療師



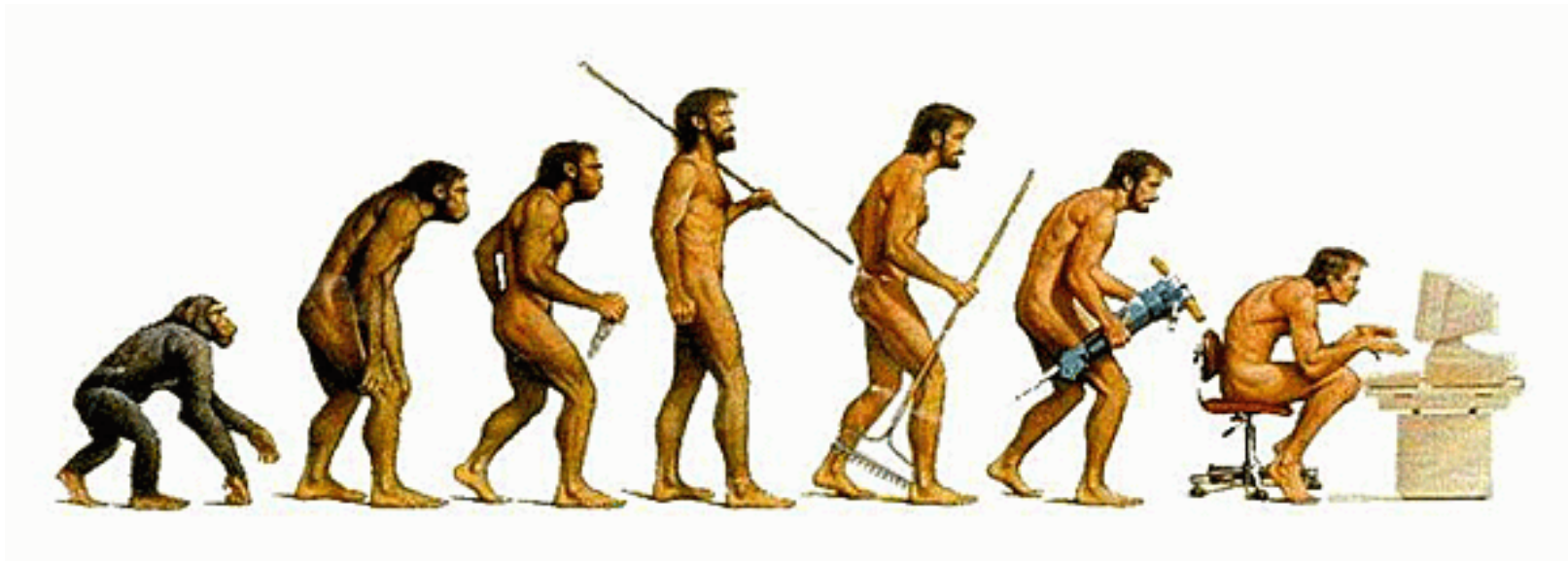


- 什麼是錯誤的姿勢
- 如何正確的調整姿勢及維持
- 減少腰椎壓力的運動



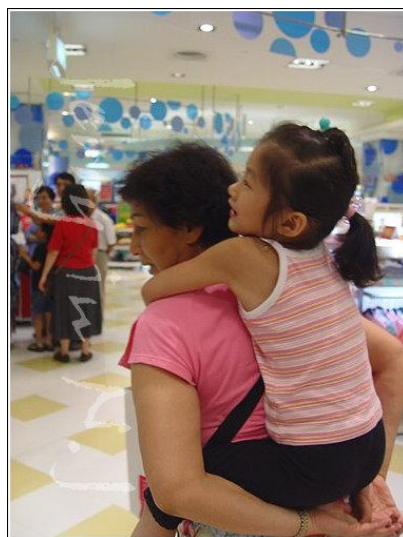


# 什麼是錯誤的姿勢





# 什麼是錯誤的姿勢





# 什麼是錯誤的姿勢





# 什麼是錯誤的姿勢- 腰椎壓力的增加

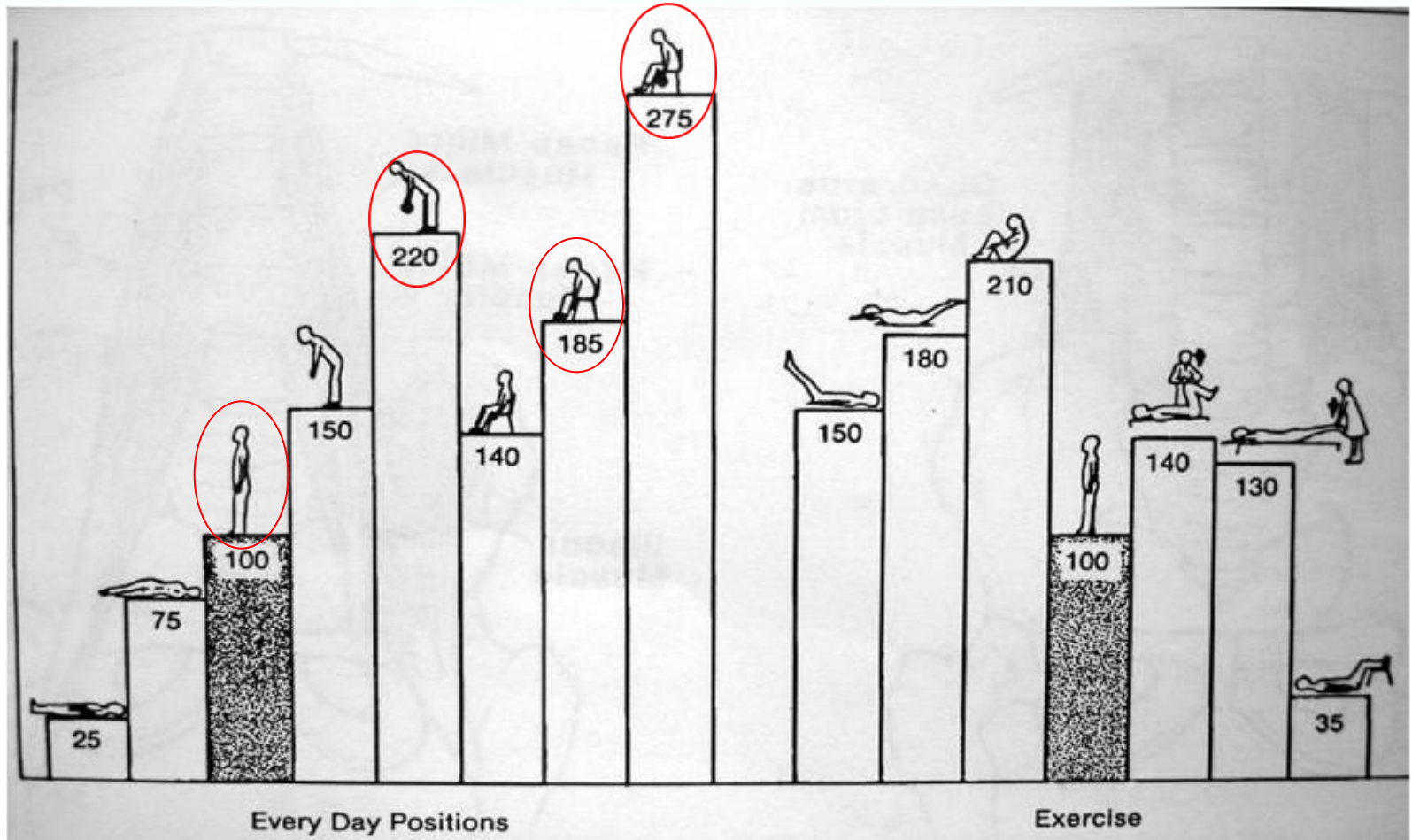


Figure 2-8. Intradiscal pressures as they relate to body positions and activities (adapted from Nachemson)



# 如何正確的調整姿勢及維持- 坐姿

## 無椅背

- 下巴後縮
- 挺胸
- 直身
- 大腿平放
- 兩腳平放於地

## 有椅背

- 屁股坐滿椅子
- 肩胛骨靠著椅背
- 下巴後縮
- 挺胸
- 直身
- 大腿平放
- 兩腳平放於地

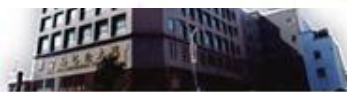




- 無椅背



- 有椅背







# 如何正確的調整姿勢及維持- 提重物

- 直腰
- 屈膝





# 如何正確的調整姿勢及維持- 彎腰工作

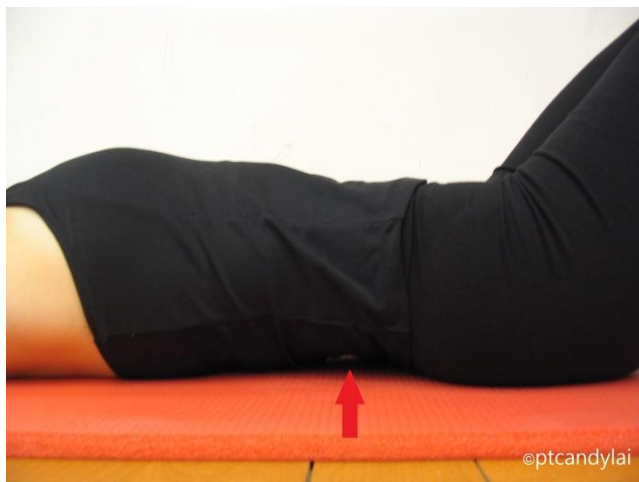
- 站立時把一隻腳往前踏著一個矮凳





# 如何減少腰椎壓力

- 躺姿



- 坐姿





# 減少腰椎壓力的運動



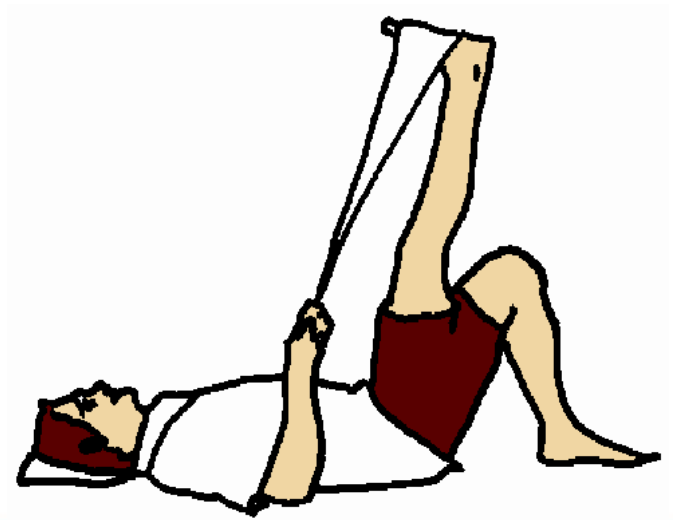
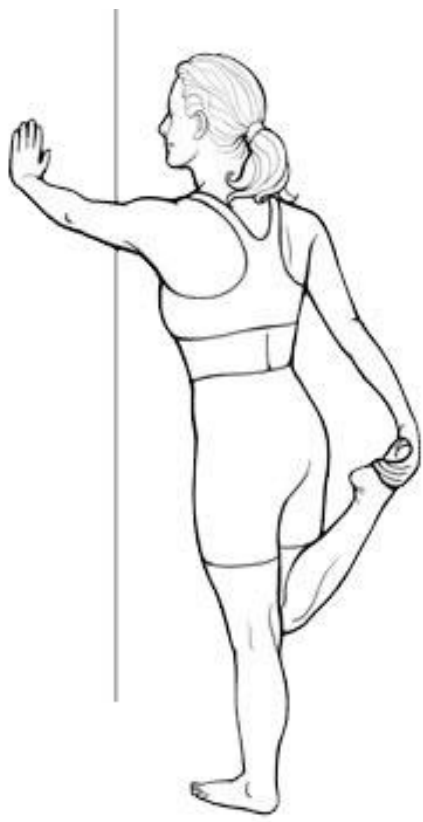
游泳有助  
腰椎健康





# 減少腰椎壓力的運動-拉筋

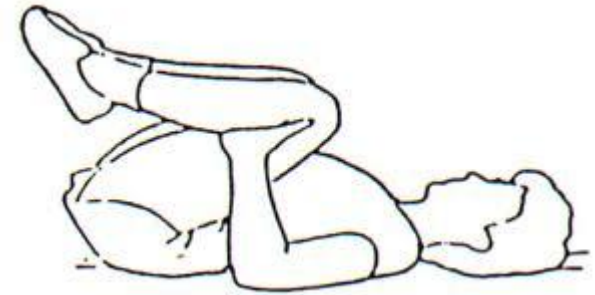
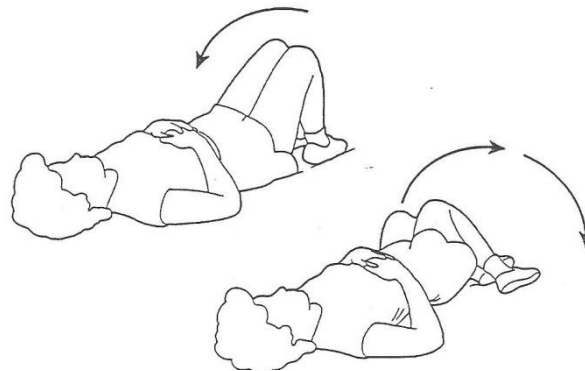
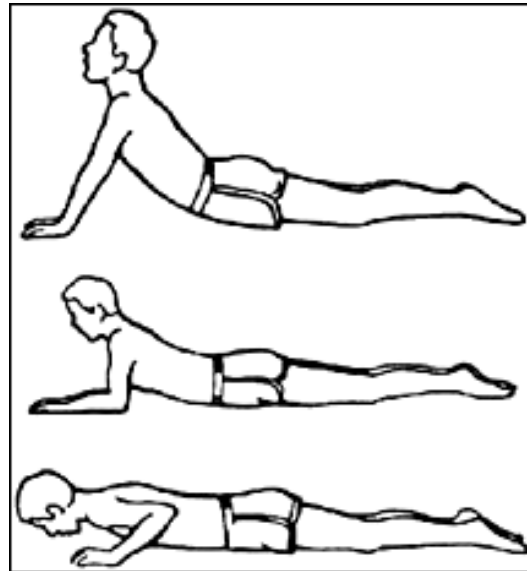
- 一次15~20秒
- 一回合10次
- 一天2~3回合





# 減少腰椎壓力的運動-復健運動

- 一次8~10下
- 一天2~3次





# 減少腰椎壓力的運動-復健運動

- 一回合10次
- 一天2~3回合

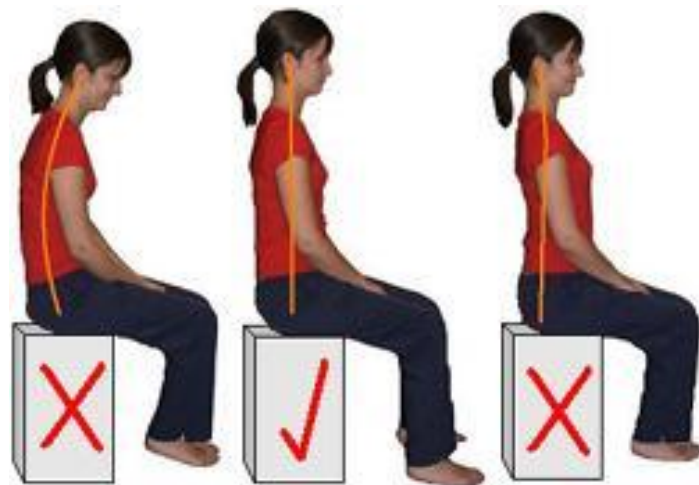




# 總結

- 保持良好的坐姿

# 半躺半坐







# 總結

- 勿長時間停留在同一個姿勢
- 不要在彎腰時用力搬重的東西
- 時常做拉筋運動及復健運動
- 正確就醫

