

O

避免腰背扭傷的正確姿勢圖

X



椅子的高度適中；以能保持膝蓋與臀部同高並且兩腳能平踩地面為宜。緊貼椅背坐穩。並以靠墊或是成捲的浴巾保護您的腰背部。



不要坐在過高或是離您工作點太遠的椅子上，以防止上身前傾或是背部拱起。千萬別癱在椅子上！



彎膝，莫彎腰！抬舉物品時貼近身體，以腿出力。舉物莫高過胸部，必要時墊以腳凳。抬較重物品時找人幫忙；注意腳步平穩，避免中途重心失衡。



切忌抬重物且雙腿直立時彎腰或扭轉身體。避免舉物過肩。這些姿勢可能造成傷害。



長久站立時墊高一腳，不時換腳。站立應挺直，並保持脊椎的自然彎曲。良好的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方。穿著舒適低跟的鞋子。



切忌同一姿勢站立過久。不可雙腿直立時彎腰或是以不良姿態行走。切忌穿高跟鞋或平底鞋站立或行走過久。



座椅前移以保持膝蓋與臀部同高。坐直；以兩手同握方向盤開車。以靠墊或是成捲的浴巾支撐腰背。



切莫坐在太後面開車。伸長腳踩踏板或伸直手臂開車，減少腰背脊椎的曲度。



在堅實的床墊上，一次良好的夜眠，對您和您的腰背大有助益。側睡，略為曲膝或是仰臥時在膝蓋下方墊枕頭為佳。



不要躺臥在柔軟、中央下陷、無支撐力的床墊或褥子上。尤其是俯臥睡眠時特別容易造成凹背或是背部扭傷。

板橋中興醫院 關心您！