

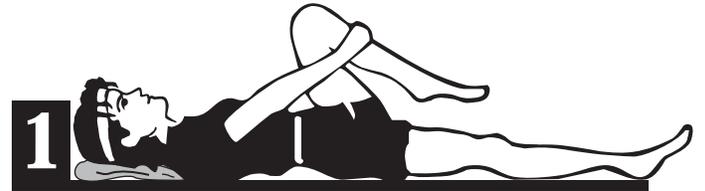
## 腰酸背痛運動療法

# 腰酸背痛 運動療法

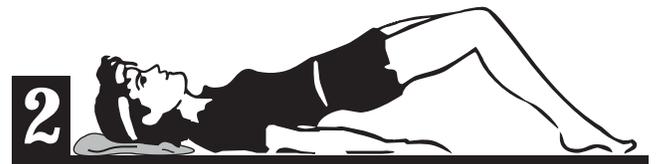
1. 穿舒適、寬鬆的衣服。
2. 在鋪有厚墊子或厚毯子的硬平面上運動。
3. 始終遵循您醫生的指示；按照醫生指示的正確順序運動。

開始運動時動作應當緩慢、小心。如果您在運動過程中感到輕微的不適且此種不適可能延續幾分鐘時間，不要感到吃驚。隨著您的肌肉逐漸強壯，這種不適感就會消失。如果您感到較為強烈的疼痛且延續15-20分鐘以上，停止運動，向您的醫生洽詢。

### 急性發作階段時的運動



身體平躺在地板上，全身放鬆，雙手饒膝，將右膝緊緊地貼近胸前，同時左腿伸直。保持三至五秒。重複五次或遵醫囑。



身體躺在地板上，雙膝彎曲，腳底板平放著地，雙臂放在身體兩側，手掌向下。下腹和臀部肌肉收緊，抬起臀部使下背和臀部平展，保持五秒，然後放鬆。重複五次或遵醫囑。



仰面躺下，雙膝彎曲，腳底板平放著地，雙臂放在身體兩側，手掌向下。腹部和臀部肌肉緊縮，用力使下背緊貼地面。保持三至五秒，然後放鬆。重複五次或遵醫囑。

## 腰酸背痛運動療法

### 半急性發作/恢復階段時的運動

4



身體躺在地板上，雙膝彎曲，腳底板著地，雙臂放在身體兩側。雙手繞膝，將雙膝用力朝胸前扳動。保持三至五秒，然後放鬆。重複五次或遵醫囑。

5



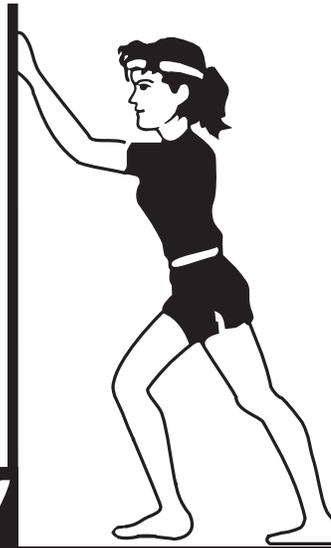
身體仰面躺下，雙膝彎曲，腳底板平放著地，雙臂放在身體兩側，手掌向下。將左腿盡量抬起至舒適的位置，不要過度牽拉腿後的肌肉。然後將左腿放回原位，重複五次。再用右腿重複同樣的運動，重複五次或遵醫囑。

6



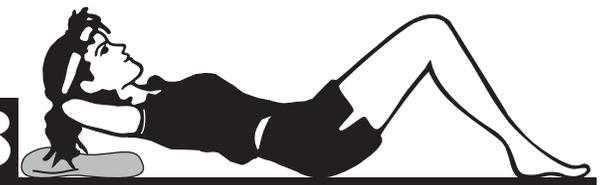
身體仰面平躺，雙臂放在身體兩側，手掌向下。慢慢抬起左腿，將左腿朝身體一側相反的方向移動，直至感到肌肉拉緊。再用右腿重複同樣的運動，重複五次或遵醫囑。

7



雙手放在牆上，左腿放在右腿後方約18英寸的位置，腳後跟著地，左膝伸直。身體慢慢地向前彎曲，直至感到小腿後部肌肉拉緊。保持三至五秒，然後放鬆。重複三至五次。再交換雙腿的位置重複同樣的運動。

8



身體仰面平躺，雙手五指交叉放在頸後，雙膝彎曲，腳底板著地。臀部收緊，同時將頭部和肩部抬起，離開地面2至4英寸，不要用手拉頸部。保持三至五秒。重複五次或遵醫囑。