

高雄榮民總醫院臺南分院



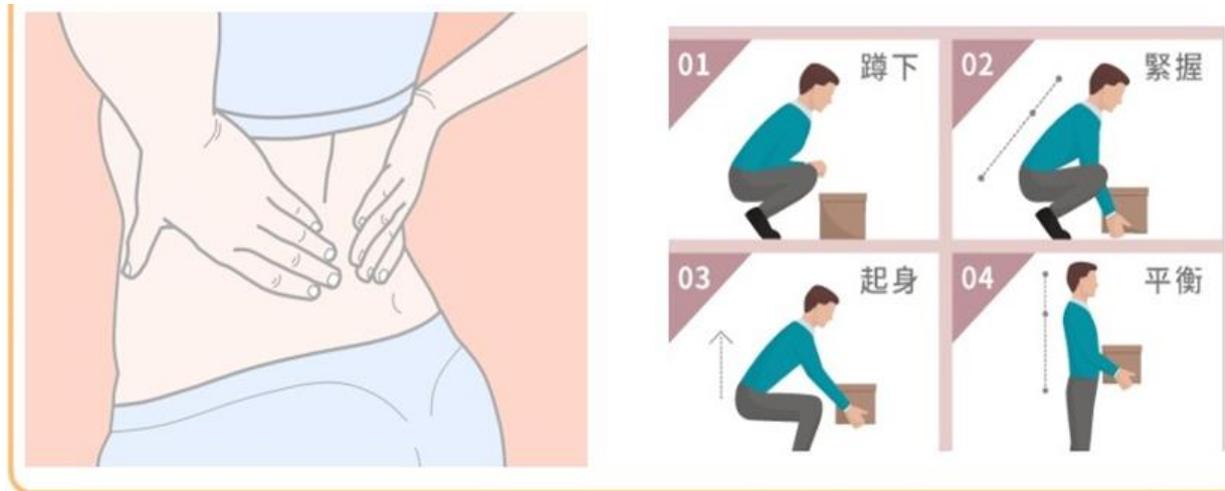
認識下背痛

一、什麼是下背痛

背部下肋緣至下臀區域的疼痛、肌肉緊繃或僵硬都可以稱之為下背痛。

二、那些人下背痛運動時的注意事項

1. 保持良好之站、坐、蹲、睡的姿勢，維持脊柱自然，勿使腰椎過分向前突出，抬頭挺胸，勿駝背。
2. 健身活動採散步，徒步旅行為佳，儘量避免爬高。
3. 提物時需彎膝蹲下，並儘量使物品靠近身體，不可彎腰撿拾東西及抬放重物。
4. 急性腰痛期間，不要自己下床，最好請人幫忙或採漸進式活動。
5. 依醫師指示服藥；須定期至門診追蹤檢查。



三、發生下列情形時應速返院就醫

腿部感覺或運動功能有所改變時，如麻、痛加劇或肢體無力或大小便失禁，請務必返急診進一步追蹤。



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H Tainan Branch 護理部製作ER16

