

如何保養您的脊椎?

—王紹權醫師



United Rehab Center

聯合復健中心

39-10 Main Street, Suite 303.

Flushing, NY 11354

Tel: 718-461-5900 Fax: 718-461-4833

118 Baxter Street, Suite 303.

New York, NY 10013

Tel: 212-219-0877 Fax: 212-219-1236

目的: 保持脊椎的正常弧度

I. 站立姿勢

1. 站直或站得讓身體高直，下巴縮起來。
2. 臀部要有彎度。
3. 膝蓋放鬆並且不打直。
4. 不要穿高跟鞋。

II. 站久時

1. 讓腳踏在小凳子上，令臀部有彎度。
2. 洗碗時——利用洗槽下方之櫃子歇腳。

III. 轉身

1. 用全身做一單位而轉身。
2. 腹肌縮緊。

IV. 坐時

1. 坐在硬椅上，並用東西支撐腰脊部分。
2. 用腰部專用枕——或可將毛巾卷起。（枕有不同尺寸）
3. 最好有靠腰的枕頭。
4. 若可以，雙手放在扶手上。
5. 將膝殿到比臀部高。

6. 避免重復地伸手去拿東西，彎腰及扭轉等動作。
7. 轉時全身都轉，讓鼻子都可在二足趾之間的轉法。
8. 車上，將座椅前移。
9. 不要將錢包放在後口袋。
10. 不要坐在地板上。
11. 時常做短暫的休息。（Breaks）

V. 坐下或起身於椅子時

1. 坐下——彎臀部和膝蓋，背保持直綫。
2. 起身——背打直，只用腳的肌肉。
3. 進入車中——先坐下再移動腳進車內，若要出去，則此程序相反。

VI. 彎和蹲

1. 背打直，彎臀部和膝蓋即可。
2. 用手去扶住物品或扶在大腿上，以支持重量。
3. 採寬底的姿勢。

VII. 提物品

1. 計劃如何提。
2. 試多重。

3. 把重量移至靠近身體來提。
4. 腹肌用力。
5. 雙腳打寬而站。
6. 彎膝而背打直。
7. 若可能，物品提起時能在雙腳的寬度之中。
8. 大件物品——腳在前而全身蹲下再提。
9. 不要扭轉——鼻子在兩腳寬度之中。
10. 鏟時——將重量靠近身體。
11. 自車行李箱提物——踩在保險杆上或將身體契在車身，並將重量靠近身體後再提起。

VIII. 側舉物

1. 調身體，把不舉物的手貼在大腿上。
2. 彎膝，腹肌用力，不要轉身。
3. 試試多重。
4. 常換手。

IX. 提物品

1. 重量靠近於身體。
2. 視線保持清晰。
3. 不要轉身。
4. 不要換手，鬆手再抓。

5. 放下之前，面孔先朝你要放下的方向。
6. 抱 baby 時，放個枕頭在你手臂於 baby 之間。

X. 推——拉

1. 可能的話，盡量不[拉]。
2. 膝和肘略彎。
3. 推時，用腿的力量，不是用身體。
4. 吸塵時/掃地時，站立並短暫休息。

XI. 及物

1. 先整理書櫃，減少這個動作。
2. 用小梯子而不要一味伸長手臂。
3. 最好只用一只手去拿，另一只手做支撐。
4. 臀部稍翹。（用腿部肌肉支撐身體往前，往上）
5. 面對物品，不要轉身。

XII. 睡時

1. 最舒服的位置，側臥或仰臥為佳。
2. 側臥——枕頭置於兩腿中間。
3. 仰臥——枕頭置於兩膝下。
4. 牀要硬點，若求舒適則可放軟牀套。

平時一般症狀的治療

1. 肌肉關節痠痛

- a. Vit. C. 1000—2000mg/day
- b. Garlic 50ng/day
- c. 高麗參茶
- d. 拉肌肉，拉筋

2. 肌肉抽筋

Calcium/Magnesium 2: 1，約 200mg/100mg

3. 扭傷，拉傷，發炎（先確定沒其它傷害）

- a. 頭三天，（72hrs）用冰敷 10—15min。
- b. 之後可冰敷 10min，熱敷 5min，互換。
- c. 腫痛消失后（約 3—5 天）開始運動受傷部位（輕度活動）。
- d. 若腫痛不退，應趕快就醫。

4. 若任何症狀不消，或疼痛不止，應趕快就醫。