

如何保護您的脊椎

一、睡覺時：

1. 床鋪底墊要堅實，床上加 4~6 吋軟硬適中的海棉墊，仰睡時膝下或小腿可墊小枕頭。
2. 枕頭由肩下墊起(避免頸椎懸空)。
3. 側臥時使臀與膝微彎(如蝦米狀)，兩膝間墊小枕能減輕脊椎壓力
4. 起床時應先側臥於床邊，以雙手支撐床緣將上身支起坐正，並把持背部直立，再將腳放於地板。

二、坐的時候：

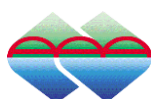
1. 理想的坐椅：坐下時膝關節略高於髖關節，雙腳可平放地上，若椅子太高可利用腳墊。
2. 靠背軟硬要適中，高度 4~6 吋(約至肩胛骨處，以免臀部向前滑)
3. 電腦前工作，將螢幕與視線保持水平，東西放在伸手可及之處。
4. 開車時背部應緊靠椅背，可放置背墊以保持背部的舒適。
5. 儘量不要坐在床上，最好腳放下坐在床緣。
6. 經常變換姿勢並起來走動，減輕脊柱的疲倦。

三、站的時候：

1. 切忌彎腰駝背，脊椎從側面看，須微呈「S 狀」。
2. 身體重心經耳垂 → 肩膀 → 髖關節 → 膝關節 → 落於外足踝前方。
3. 如須久站應保持膝蓋微彎，或一腳放在腳墊上(可雙腳輪流交換)
4. 避免直接依靠腰背站立，應靠兩側腰力(側腰)或用雙手撐住椅面。

四、抬舉物品的時候：

1. 利用膝關節蹲下，避免彎腰。
2. 利用雙腳張開，讓物品位於雙腳之間，以保持良好的平衡。
3. 把持負荷物靠近身體，使重量落在雙腳上而不是背上。
4. 避免扭轉背部，要利用腳改變方向。



5. 不要嘗試提起對自己而言是太重的東西，可利用推車或兩人一起移動物品。

五、避免久坐或久站，至少每半個小時得變換姿勢。

六、適度的運動，如：柔軟體操、轉頭運動、散步、健行、太極拳、游泳、踩腳踏車..等運動，皆可增強肌肉及骨骼功能。

七、良好飲食習慣，攝取有益骨質的食物，如：魚類、奶類等。

八、維持理想體重，避免肥胖，加重脊椎負擔。

九、儘量避免穿高跟鞋。

