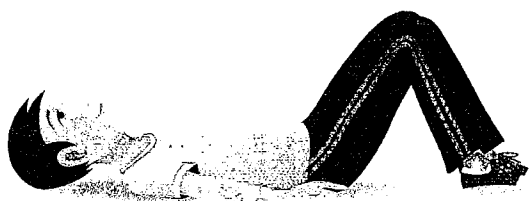


三階段 強化肌力運動

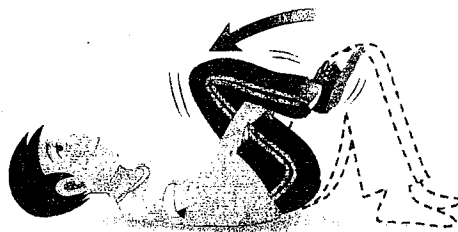
下背痛的復健，不能忽略持續運動、鍛練肌力的重要性。多數下背痛的患者不敢運動，但靠運動來強化腹肌、背肌肌力，並矯正不良姿勢，才是治本並預防再發的方法。

以下三階段的復健運動，可供民眾及下背痛患者參考：

第一階段

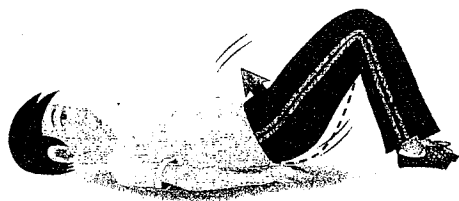


1. 臥姿平背運動—平躺兩側膝蓋彎曲，腳底貼地，將腹肌收縮使下背平貼地面，保持5秒後放鬆。

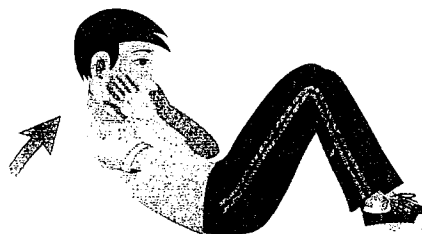


2. 下背伸展運動—膝蓋彎曲，用雙手環抱一側膝蓋的後面，慢慢用雙手將膝蓋拉近胸部，靠到覺得同側下背部被伸展到緊但不痛的程度為止，保持10秒後慢慢放下膝蓋，左右側交替各做10下。

第二階段

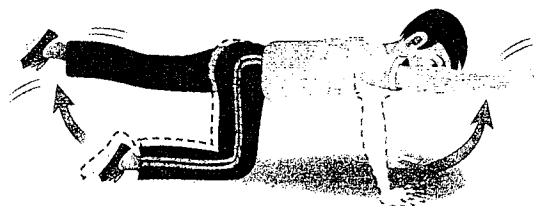


1. 抬臀運動—平躺屈膝，慢慢抬起臀部離開地板，保持5秒，再慢慢降下，從10下開始做起，逐漸增加次數。



2. 腹肌強化運動—屈膝半仰臥起坐，慢慢抬起頭、肩使下巴靠近胸部（此時可以感到腹肌在出力），保持5秒，再慢慢躺下，可以從10下開始做起，逐漸增加次數。

第三階段



對邊伸手腳運動—採跪姿、雙手著地，先伸出右手，再將左腿向後抬起平行地面，持續5秒後，放下再換左手、右腿伸展，此動作有助於肌力平衡及伸展，從10下開始，逐漸增加次數。

所有伸展運動都以慢慢做到「緊而不痛」的程度為原則，注意不要以彈振式的快速方式為之。如果運動過程中出現疼痛一定要馬上停止，若運動後發生肌肉痠痛的現象，可採用間隔休息1天的方式進行，切勿逞強硬撐，以免運動傷害。