



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

下背痛的復健運動

仰臥起坐

屈膝，腹部用力將上半身抬起，手往膝蓋方向移動



抬臀運動

仰臥雙膝屈曲
雙腳平貼床
並將臀部抬起



曲膝抱胸運動

下肢彎曲
雙手抱膝至胸前



腰椎轉體運動

上方膝蓋彎曲
下壓至對側，
上半身儘量保持平躺



腰椎伸展運動

用手肘(手掌)
將上半身撐起
腹部緊貼床面



腿後肌伸展運動

一腳彎曲一腳伸直，
身體彎曲，
雙手往腳踝方向移動



臀肌伸展運動

坐姿翹腳(上半身挺直)，
上半身往膝蓋靠近



臀肌伸展運動

躺著翹腳，雙手抱對側膝蓋後方，
讓大腿前側貼近肚子

