



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

