北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

下背痛的運動治療

背痛是現代人最常見的問題，雖然他很少直接影響或危及病人生命，但對生活品質的影響極為深遠，而運動治療及日常生活護理在背痛的處理扮演極重要的角色。

● 膝靠胸運動

(1)仰臥，雙手抱住大腿後側。
(2)慢慢靠近胸部，數到五，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

● 平背運動

(1)仰臥屈膝、縮小腹並維持正常呼吸，使背部緊貼床面。
(2)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

● 伸展背部運動

(1)俯臥，以手肘或手掌撐起上半身，但維持腹部緊貼床面。
(2)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

臺北市立聯合醫院 TAIPEI CITY HOSPITAL

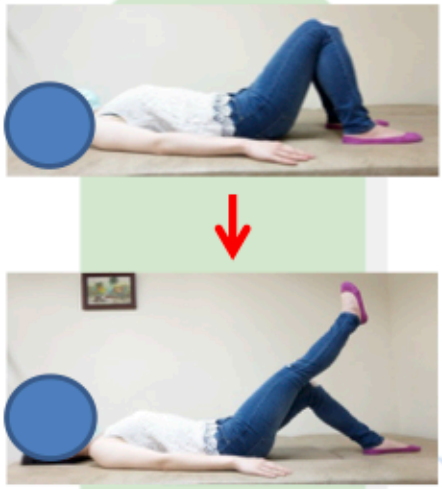
北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

下背痛的運動治療

- **屈膝抬腿運動**

(1)仰臥，先彎曲膝蓋並將小腿抬高，再將膝蓋伸直並慢慢放下。
(2)數到五，再放下，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



- **俯臥抬腿運動**

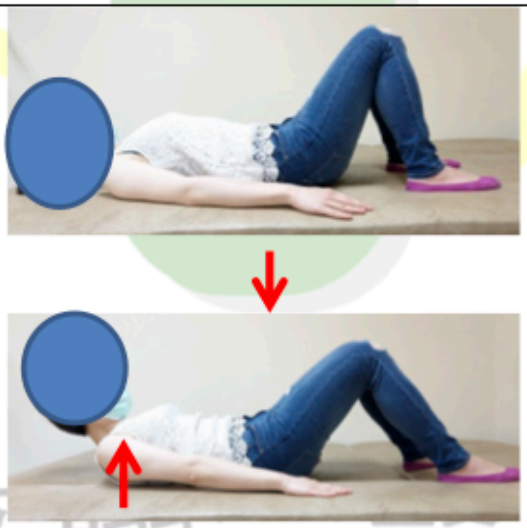
(1)俯臥，膝蓋伸直，將大腿抬離床面
(2)數到五，兩腿輪流執行，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

- **仰臥起坐運動**

(1)仰躺，膝蓋彎曲，上腹部用力將肩胛骨抬離床面即可。
(2)由 5 次開始逐漸增加次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



註：若於執行運動當下感到不適請立刻停止運動並洽詢復健科醫師

臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

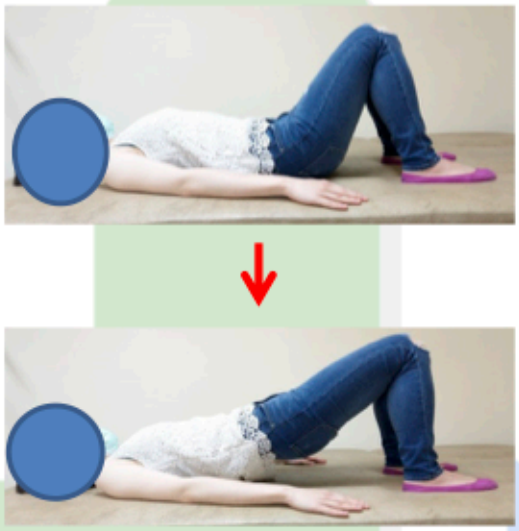
下背痛的運動治療

- **拱橋運動**

(1)仰躺，膝蓋彎曲，屁股夾緊用力將屁股抬離床面即可，維持正常呼吸切勿憋氣。

(2)數到五，再慢慢放下，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



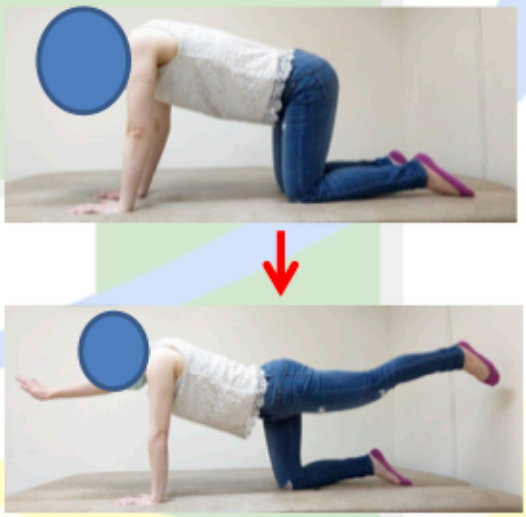
- **小狗趴運動**

(1)上臂伸直，膝蓋彎曲。

(2)將對側肢體伸直抬離床面。

(3)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



- **貓-駝式運動**

(1)貓式：小狗趴姿勢，將背拱起。

(2)駝式：小狗趴姿勢，將背下凹。

(3)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

(1)

(2)

臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL