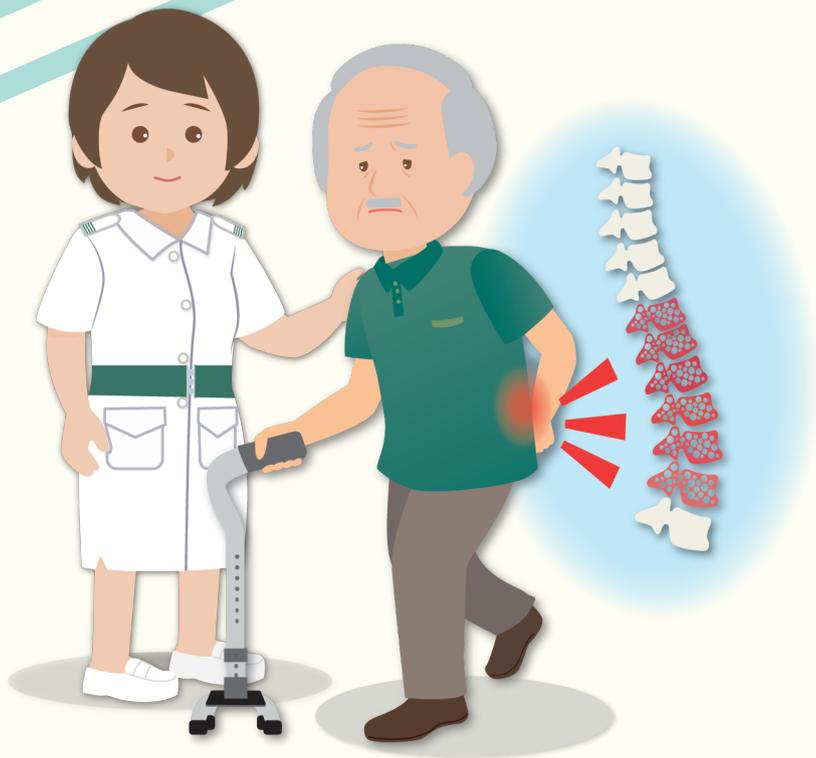


背部護理



背部護理是有效預防背部疼痛或復發的方法。
透過學習正確姿勢、改善日常生活的不良習慣，
並持之以恆，可減輕背部的壓力，以及減低背部
疼痛或復發的風險。



衛生署



長者健康服務

正確姿勢

背部護理主要包括維持正確姿勢及建立良好的生活習慣，以減輕對背部造成壓力。健康或患有任何程度背部疼痛的人士，都應該緊記以下要點：

1. 正確坐姿



使用有靠背的椅子，背要緊貼椅背，髖、膝關節成 90° ，腳平放在地上 (如需要可用合適背墊承托腰背)



避免使用過軟的梳化、圓凳或矮凳，避免長時間坐著或蹺腳坐



2. 正確站姿

保持腰背挺直、收腹，雙腳微微分開企

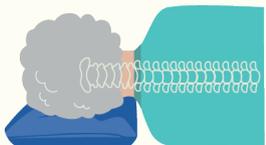


正確姿勢

3. 正確臥姿



注意枕頭高度
和床褥軟硬度



使用薄枕墊在腰部
及床中間作支撐



4. 起床步驟 《臥床:將起床步驟倒轉》

仰臥



用手支持上身提起
腳慢慢放下床邊

坐在床邊

屈膝



轉側



5. 交替姿勢

避免長時間維持
同一個姿勢，減
輕對背部造成的
壓力



避免超過
40分鐘



生活習慣

1. 處理家務

- ◆ 盡量保持腰背挺直，避免長時間彎腰或突然扭動腰部

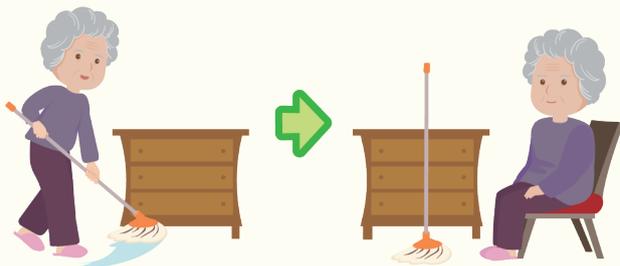
保持腰背挺直



避免突然扭動腰背



- ◆ 妥善編排各樣活動，應要間中小休、走動一會或做伸展的運動



- ◆ 適當使用輔助器具

例如：使用長柄垃圾鏟



避免彎腰做清潔



生活習慣

2. 購物

- ◆ 量力而為，不要一次購買大量物品，有需要時可用購物車。
- ◆ 當有背部疲勞或疼痛時，請盡快停下來，放下物件，到附近坐下或站在一旁去休息一會



3. 提取物件

使用背囊將重量平均分配在雙肩。



4. 輔助器具

使用長柄輔助器具，例如鞋抽、長柄夾等，避免過度彎腰。



生活習慣

5. 閒暇

◆ 使用電腦、電子屏幕或看書時：



保持背部挺直
屏幕與視線同一水平
定時轉換姿勢



建議距離：

	智能電話	--- 30厘米
	平板電腦	--- 40厘米
	電腦	--- 50厘米



避免長期低頭



背痛是一種警號。

如問題持續或惡化，應盡快求醫

如長者因背部問題，處理家務有困難，應主動與家人商量分擔家務，或向就近長者地區中心查詢。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



2024年3月修訂