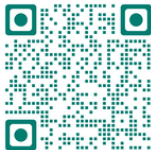




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



腰背痛 物理治療錦囊



 happyprehab.com



 [happyprehab_physio](https://www.instagram.com/happyprehab_physio)

腰背痛多與不良的姿勢有關

都市人長期坐著會令到腰椎正常的生理彎曲變直；經常蹺腳亦可能會影響盆骨及脊椎排列，令下背後方肌肉、韌帶因此而受到拉扯、椎間盤的壓力亦會加劇，增加患腰背痛的風險。髖屈肌亦可能會因為經常坐着而變得繃緊，影響髖關節活動。

透過改善姿勢，放鬆過緊的肌肉，並加強訓練下背部及後鏈肌群的肌力，症狀通常都會有明顯改善。

患有腰、下背痛的患者可參考小冊子的動作，或有助改善痛症。

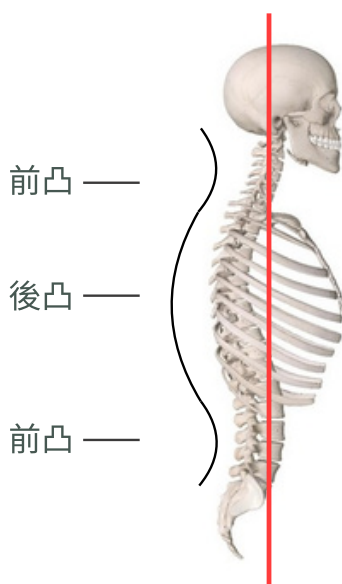


圖 1. 脊椎的理想生理弧度

足部過度旋前與腰背痛

常見的足部過度旋前，當中不少都與腰背痛有直接或間接關係。由於關節是環環相扣，所以足部過度旋前有機會引起連鎖效應，令後足、踝關節、小腿、膝關節及大腿往內扭轉，影響下肢關節排列，包括腰椎及盤骨。

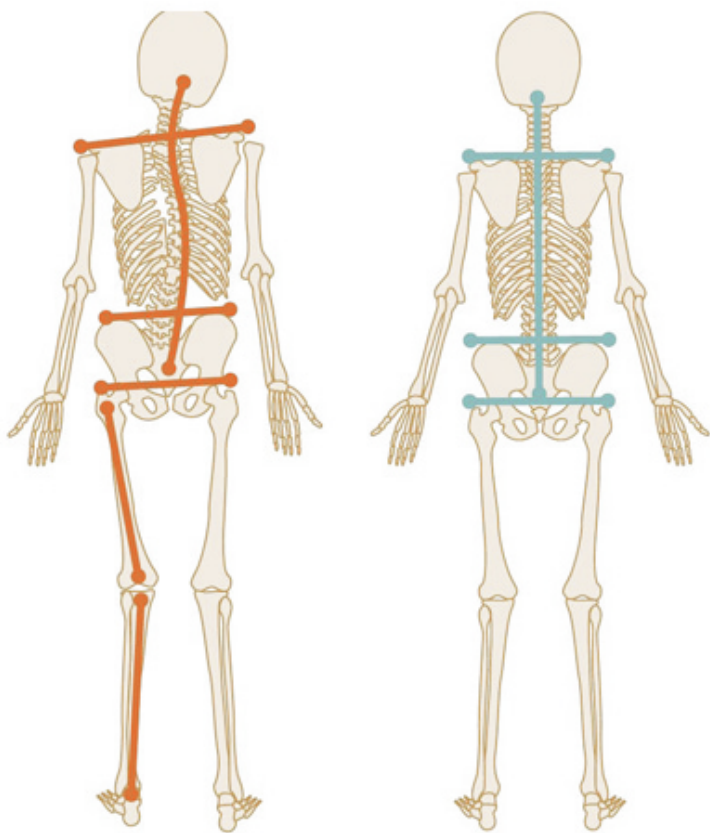
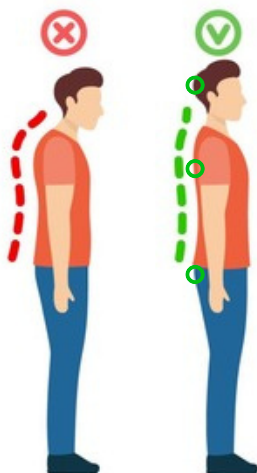


圖 2. 下肢排列對脊椎排列的影響

何謂正確姿勢？



在日常生活中，坐立及俯身動作都盡量減少低頭及彎腰，並保持腰背相對挺直，減輕下背後方肌肉及韌帶的拉扯，因此減輕椎間盤的壓力。

○ 必須三點（頭/上背/尾椎）緊貼

搬重姿勢

錯誤示範

若搬重物時距離重物很遠，涉及腰部彎曲及雙臂發力。彎腰會增加腰部負擔，容易增加腰椎傷患的風險。

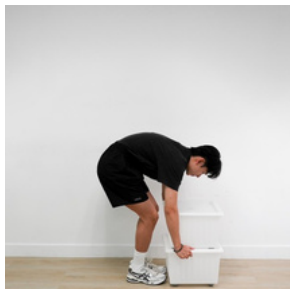


圖20. 起始動作

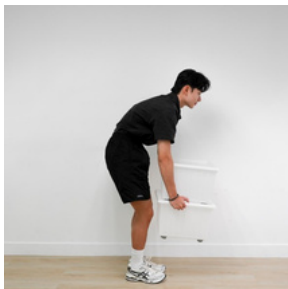


圖21. 完成動作

正確示範

保持腰椎挺直，及縮短身體與重物之間的距離，讓身體核心盡量靠近物品

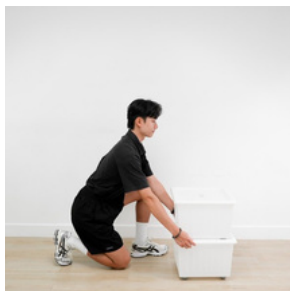


圖22. 起始動作

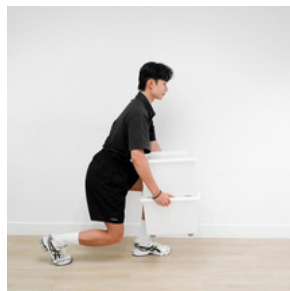
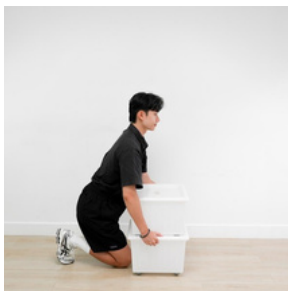


圖23. 完成動作

伸展運動 | 股四頭肌

伸展大腿前的肌肉通常都有助舒緩腰背痛



圖3. 完成動作

- 1 俯臥，屈曲膝頭，用左手拉起右腳，維持10秒。
- 2 過程中骨盆保持中立，雙腳拍實，完成兩邊。

伸展運動 | 膕繩肌伸展

放鬆腰背連接臀部、大腿及小腿的肌肉及筋膜，能減輕背、坐骨神經及各類下肢疼痛



圖4. 完成動作

- 1 用橡筋帶箍着腳板，手抓着拉直膝頭至有伸展感覺。
- 2 維持5－10秒，然後放鬆，重複10次。

伸展運動 | 抱膝梨狀肌伸展

放鬆梨狀肌能減輕背及坐骨神經疼痛



圖5. 完成動作

- 1 屈膝，手抱膝至胸口方向。
- 2 將膝頭指向對側膊頭。
- 3 維持5－10秒，然後放鬆，重複10次。

伸展運動 | 脊椎 - 眼鏡蛇式

伸展整條脊柱、強化背部肌肉、改善腰部的活動能力



圖11. 起始動作



圖12. 完成動作

- 1 俯臥，手肘夾緊身體，掌心撐在胸部兩側。
- 2 吸氣，手臂撐地將上半身向後伸展，肩膊保持不下沉。

伸展運動 | 下背及髖關節

改善腰椎及髖關節活動幅度，強化臀部及下背肌肉。

進階者*可嘗試同時轉腰部，改善下背痛。

*若有脊椎不穩或椎間盤突出的患者，要避免進階動作。



圖13. 基楚動作



圖14. 進階動作

伸展運動 | 胸椎旋轉運動

作用: 活動脊椎關節、伸展腰側及胸肌、增加胸椎靈活性、改善圓肩



圖17. 完成動作

- 1 側臥，下方腳伸直，上方膝蓋彎曲 90 度
- 2 雙手先交疊身體一側，將下方膊頭旋出
- 3 接續將上方手臂，慢慢往向外伸展，達至胸椎旋轉
- 4 維持此姿勢 10 秒，保持呼吸，反覆10 次
- 5 完成兩側

強化運動 | 髖關節鉸鏈動作

訓練部位：後鏈肌群、臀肌、腘繩肌

作用：透過髖關節為軸心，學習正確嘅臀部推動動作，確保在不彎腰的情況下仍能彎身，減低腰背拉傷的機會。整個過程確保脊椎在理想的姿勢，藉由腿後和臀部的發力，讓下半身支撐身體和其他重量。髖關節鉸鏈動作除了對於日常生活中搬動重物或是拾取物品的動作很重要，其他像是硬舉、深蹲、羅馬尼亞硬拉等訓練動作，都需要髖關節鉸鏈的配合。

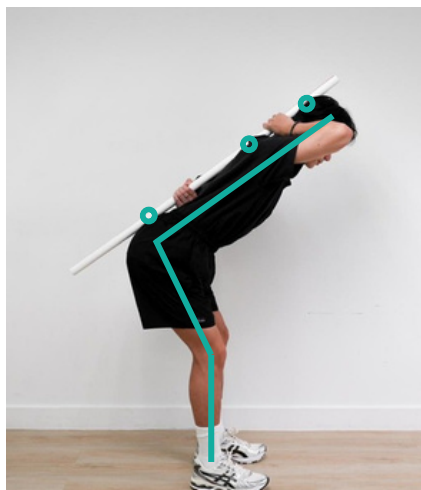


圖18. 正確動作

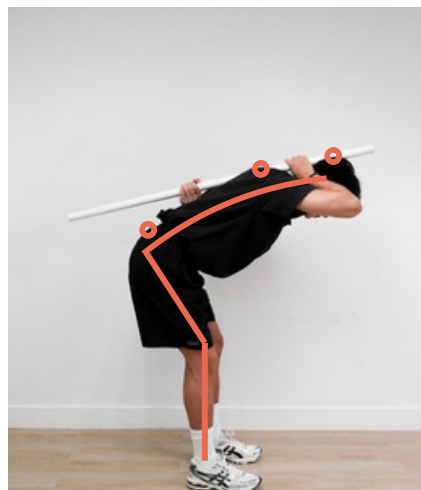


圖19. 錯誤動作

● 必須三點（頭/上背/尾椎）緊貼

- 1 膝蓋稍微彎曲，然後鎖實
- 2 髖關節屈曲往後推
- 3 整個過程保持三點緊貼棍，脊柱挺直（呈理想弧度）

強化運動 | 橋式運動

訓練部位：核心肌群、臀肌、膕繩肌



圖15. 起始動作



圖16. 完成動作

- 1 平躺，雙腳屈曲，腳掌踩在床上**
- 2 大腿、臀部用力，將臀部抬高，直至下背及大腿成一線。
- 3 以上動作維持2－5秒，然後返回開始位置。

進階者 - 可將雙腿稍為伸直，再抬臀，應感到大腿後方較明顯用力。亦可嘗試單腿抬臀。

******應留意下肢關節排列，盆骨、膝頭、腳應成一直線，膝關節不往內扭，並保持兩側盆骨水平。

強化運動 | 羅馬尼亞硬拉

訓練部位：後鏈肌群、臀肌、腘繩肌

作用：透過髖關節為軸心，確保在不彎腰的情況下仍能彎身，減低腰背拉傷的機會。這是髖關節鉸鏈動作的進階版本。整個過程確保脊椎在理想的姿勢，藉由腿後和臀部的發力，讓下半身支撐身體和其他重量。



圖20. 起始動作

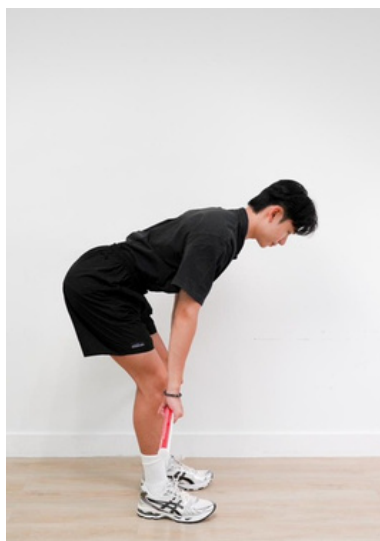


圖21. 完成動作

- 1 由站立開始，手握杠鈴放喺臀部前面。
- 2 膝蓋微屈，但主要係以臀部為軸心向後推，保持背部挺直。
- 3 臀部慢慢向後退，直到感覺到大腿後側肌肉拉緊（大約膝蓋以下位置）。
- 4 用臀部嘅力量將身體拉返起來，返回起始位置。

強化運動 | 站姿划艇 (Bent Over-row)

訓練部位：後鏈肌群、背闊肌、菱形肌、肩胛骨周圍的肌肉

作用：透過髖關節為軸心，確保在不彎腰的情況下仍能彎身，減低腰背拉傷的機會。這是以羅馬尼亞硬拉為基礎，然後進行背闊肌訓練。整個過程確保脊椎在理想的姿勢，藉由腿後和臀部的發力，讓下半身支撐身體和其他重量。

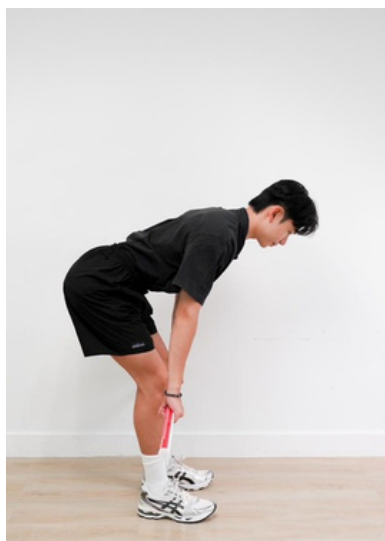


圖22a. 起始動作

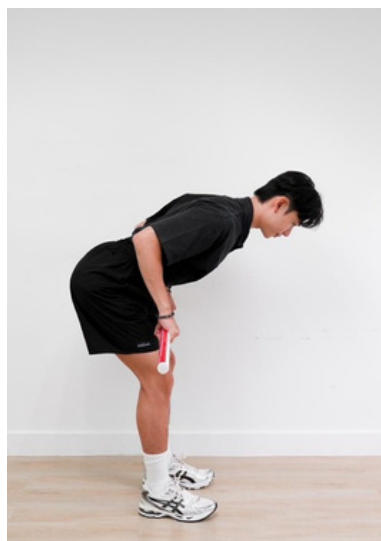


圖22b. 完成動作

- 1 站立，雙腳與肩同寬，膝蓋微屈。
- 2 上身向前傾，保持背部挺直，直到身體呈約45度角或更低。
- 3 雙手握住啞鈴或杠鈴，垂直向下。
- 4 用背部肌肉將重量拉向身體，肘部向後收。
- 5 控制放低，再重複。

強化運動 | 鳥狗式

訓練部位：核心肌群



圖23a. 簡單版



圖23b. 進階版

- 1 首先，跪在地上，雙手撐在地面上，與肩同寬。
- 2 抬起一隻腳向後伸直，保持身體平衡，進階版可將對側手向前伸。
- 3 慢慢放低手和腳，回到起始位置。
- 4 換另一側重複相同動作。

強化運動 | 平板支撐

訓練部位：核心肌群



圖24.

- 1 先趴在地上，雙手肘彎曲，手肘位於肩膀正下方，前臂貼地。
- 2 用前臂和腳尖支撐身體，讓身體呈一直線，從頭到腳都要保持一條直線。
- 3 收緊腹部肌肉，保持這個姿勢，盡量不要讓腰部下垂或抬高。
- 3 最佳時間為30秒到1分鐘（依個人狀況調整）。

肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆



圖24. 示範圖 - 腰方肌/豎脊肌



圖25. 示範圖 - 臀中肌/臀大肌/梨狀肌/闊筋膜張肌

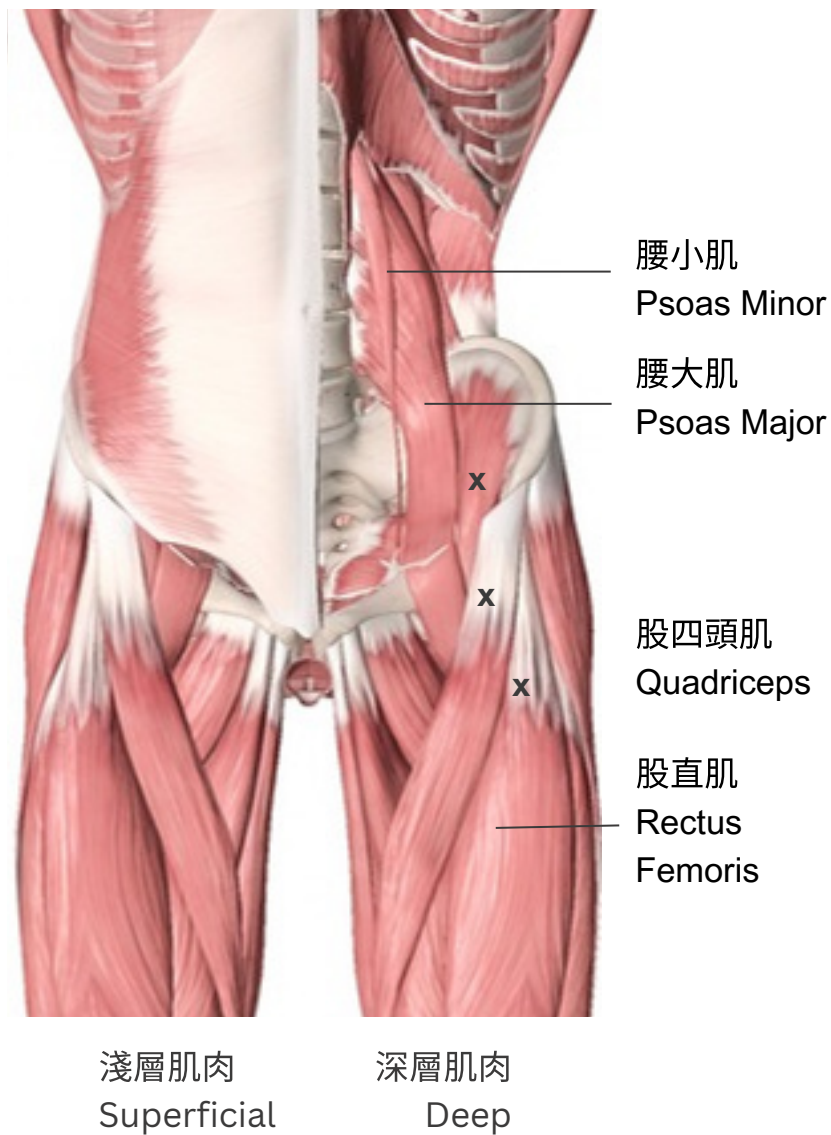


圖26. 示範圖 - 背闊肌



肌肉解剖圖及激痛點

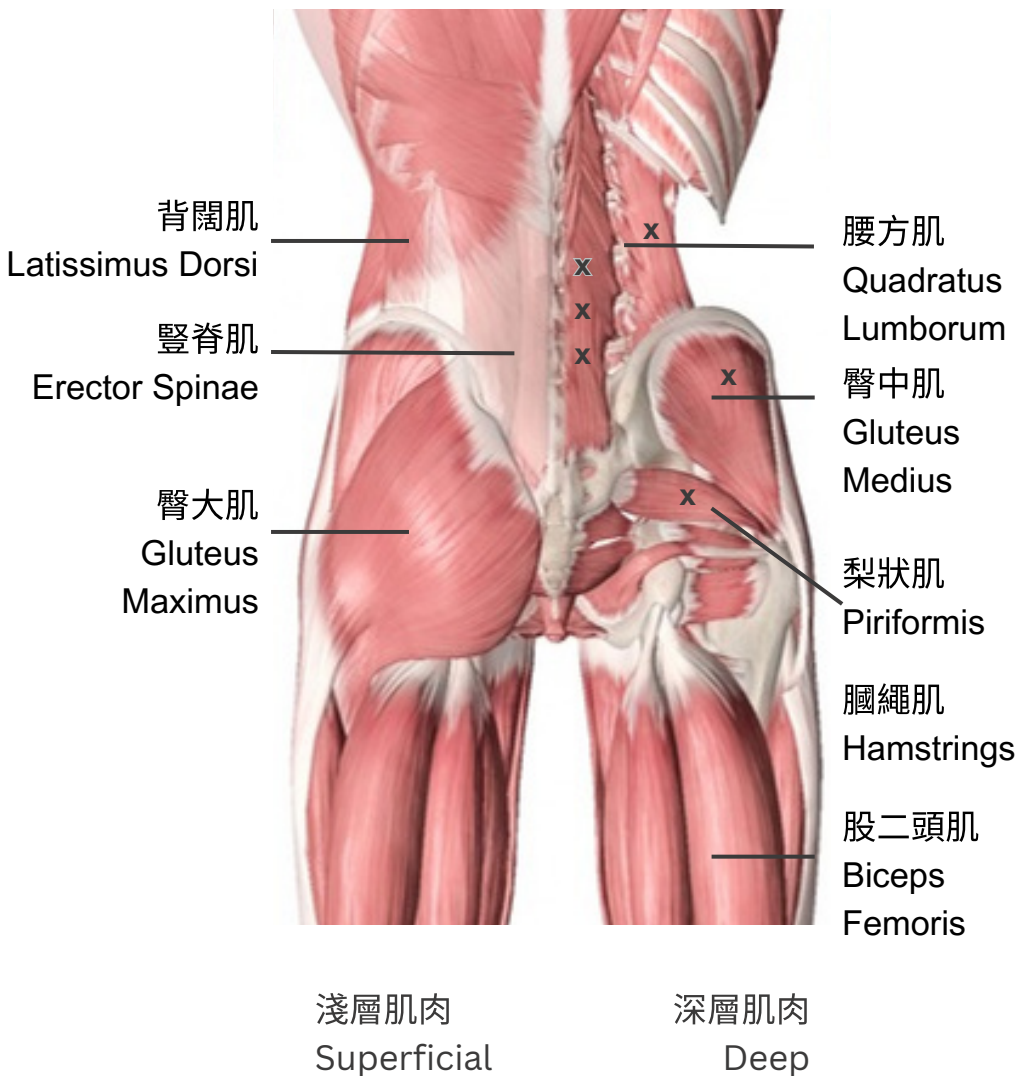
Muscle Anatomy and Trigger Points



前 Anterior

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



後 Posterior



樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室