

居家防疫對策 / 腰酸背痛自脊救，4 個強背運動甩疼痛

居家防疫最怕姿勢不良，如果又不常運動就會讓肌肉流失，使得脊椎承受許多壓力進而導致腰酸背痛的狀況發生。介紹 4 個強背運動，幫助放鬆緊繃肌肉以及強化背部肌群，減少脊椎的負擔，可以達到預防腰痠背痛或減緩疼痛！



縮小腹運動：重複 5－10 次

這個運動可以學習如何控制肌肉，讓骨盆保持在最佳的位置，可預防骨盆過度傾斜所導致的腰痠背痛。

預備姿勢：仰躺，雙膝彎曲，小腿與地板約成 45 度，此時腰部會有些微的懸空，這是正常的。

步驟：

- 1.吐氣，同時收緊小腹與臀部肌肉，讓背部貼平地面。
- 2.吸氣時回到預備姿勢

貓牛式：重複 10 – 20 次

這個運動可以學習如何控制肌肉，讓骨盆保持在最佳的位置，可預防骨盆過度傾斜所導致的腰痠背痛。

預備姿勢：採跪姿，四肢著地，背打直、雙腳與肩同寬，收緊腹部及臀部。

步驟：

- 1.低頭、拱背部，慢慢吐氣，直到把氣吐盡為止。
- 2.吸氣，回到預備姿勢
- 3.再次吐氣，抬頭、背部向下彎曲，慢慢吐氣。

※ 動作過程中要保持緩慢，不要過度擠壓及過度伸展。

蜷曲運動：重複 5 – 10 次

蜷曲運動可以幫助強化腹肌，有力的腹肌可支撐人體承受的重量，將力量更平均的分配到整個脊椎。

預備姿勢：仰躺，雙腳膝蓋彎曲，兩臂向前伸直平放。輕輕收縮腹肌，讓背部貼平於地面。

步驟：

1. 雙腳離地，腹部用力將頭與肩抬起，手放於腿側
2. 維持 7 秒後，回復到預備姿勢。

※ 過程中脖子與肩膀不要過度用力，並保持自然的呼吸不要憋氣。

腰大肌伸展：單邊做 3 次

腰大肌伸展，可幫助放鬆骨盆連接到大腿骨的肌肉，恢復肌肉的柔軟度。如果肌肉過於緊縮會讓骨盆前傾，造成腰椎向前彎曲的幅度增加，導致腰酸背痛。

預備姿勢：仰躺，膝蓋彎曲，使小腿與地板成 45 度。

步驟：

1. 雙手抱膝，將一腳膝蓋貼近胸口，另一隻腳放輕鬆自然的伸直。
2. 深呼吸後，將膝蓋更往胸口貼近，維持 20 秒後回到預備動作。
3. 單邊重複 3 次後換邊進行。

※ 注意過程中背部不要離開地面

文、圖 / 艾蜜莉 出處:<https://heho.com.tw/archives/59656>