

“臥著”也能養護腰背

2019-12-16 老人報 13 版

檔來源：指導專家：廣州中醫藥大學第一附屬醫院骨科康復組治療師 陳文傑

記者 陳曉琨 通訊員 鎖卓琪

細數傷腰壞習慣

廣州中醫藥大學第一附屬醫院骨科康復組治療師陳文傑表示，慢性腰痛的原因主要有腰肌勞損、骨質疏鬆、椎間盤病變、腰椎神經相關疾病等，一些不良的生活習慣，會加重腰痛症狀。

半躺在沙發上 半躺姿勢能讓肌肉、韌帶處於鬆弛狀態，失去原有的固定作用，使脊柱生理曲度變直，久而久之會造成連接腰椎的椎間盤突出。

缺乏運動 不鍛煉人群腰背痛比例更高，長期不運動會讓肌肉力量下降，對脊椎的保護能力也隨之下降。

穿不對鞋 女性穿著細高跟鞋走路時，身體會前傾，使背部弧度增大。但無跟的平底鞋、人字拖同樣不利於脊柱健康。由於沒有減震緩衝作用，造成步態不穩，體重無法均勻地分佈在脊柱上，從而導致椎間盤受損。因此，即使是習慣穿著平底鞋，老人也最好墊上足弓墊。若要長時間行走或站立，最好選擇鞋跟約 2 釐米高的鞋子。

腰部受涼 “久坐族”腰部血液迴圈差，稍微一受涼，可能就會引發腰疼。

老人平時要注意腰部保暖，避免穿過短的上衣，避免寒氣侵襲腰部。

彎腰做家務 不少老人做家務時總是彎著腰，掃地、拖地時僅用一側身體發力，這樣容易讓背部承受更多壓力。

陳文傑建議，老人做家務時也要勞逸結合，每隔一段時間適當休息片刻，而且同一種動作別持續太久。在拖地、洗碗、擇菜的時候，要儘量保持上身直立，減少對腰椎的傷害。

一個動作緩解腰背痛

陳文傑認為，對於經常出現腰背痛問題的老人來說，可以嘗試以下方法來緩解。

方法：將兩側胳膊肘撐在墊子上，自然托住下巴，背部正好自然向下彎曲。老人可選擇趴在床上，或者墊子上，每次堅持 3~5 分鐘，可感覺到後背的關節和肌肉在逐漸放鬆。如感不適，可立即停止。

作用：在趴著不動的情況下，有助於恢復後背部的生理曲線，並鍛煉到每個脊椎的關節和神經根。（值得注意的是，做該動作時要注意身體放鬆，然後將呼吸調整為自然的腹式呼吸，吸氣鼓起腹部、呼氣時收縮腹部，切忌在飽飯後立即進行。）