

避免腰背扭傷的正確應用身體力學

一、站姿行走

(O)



- (1) 長久站立時墊高一腳，不時換腳。
- (2) 挺直站立，保持脊椎的自然彎曲。
- (3) 正確的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方。
- (4) 穿著舒適低跟的鞋子。

(X)



- (1) 切忌同一姿勢站立過久。
- (2) 不可雙腿直立時彎腰或以不良姿態行走。
- (3) 切忌穿高跟鞋或平底鞋站立、行走過久。

二、坐姿

(O)



- (1)椅子的高度適中，可保持膝蓋與臀部同高為佳。
- (2)腳底能平踩地面為宜。
- (3)緊貼椅背坐穩，可以靠墊或成捲的浴巾保護妳的腰背部。

(X)



- (1)不要坐在過高或是離你工作點太遠的椅子上。
- (2)防止上身前傾或背部拱起。

三、搬重物

(O)



- (1)抬舉物品時貼近身體，以腿出力。
- (2)舉物不可高過胸部，必要時使用輔助物(例：腳凳)。
- (3)抬較重物品時找人幫忙。

(X)



- (1)切忌單獨抬重物且雙腿直立時彎腰或扭轉身體。

(2) 避免舉物過肩。

四、睡姿

(o)



(1) 在堅實的床墊上，對腰背大有助益。

(2) 側睡，略為屈膝或是仰臥時在膝蓋下方墊枕頭為佳。

(x)



(1) 不要躺在柔軟中央下陷、無支撐力的床墊。

(2) 俯臥睡眠特別容易造成凹背或是背部扭傷。