

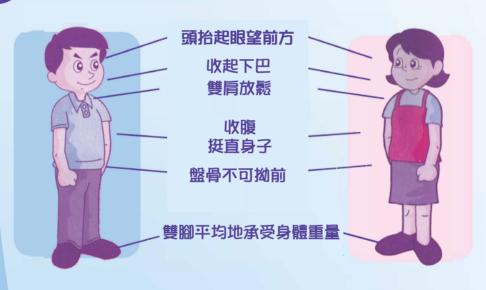
我們脊柱的結構堅硬,是身體主要的支撐組織。組成脊柱的脊椎骨 與軟骨盤、韌帶和肌肉互相配台,以穩定脊柱,並使身體鹽活地做到各種 動作和姿勢。

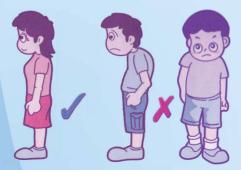
兒童和青少年時期是骨骼成長的重要階段。從小保持良好的姿勢, 注重脊柱健康,不但能使儀表端正,更能減少損傷和病痛。

保持良好的

的姿勢

1 站立或走路時







避免穿高踭或「鬆糕」鞋

2 坐下或歇息時



頸項和背部要保持挺直,雙腳平放在地上



工作胎和椅子的高度要適中,兩者之間保持適當的距離

攜帶書包時



宜用背囊式、具 兩條內藏厚墊及 可調校長度的肩 帶的書包



書包必須緊貼 後背,書包重 量不應超過體 重的百分之十

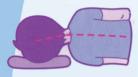
如果使用單邊袋或 用單手攜帶書包, 應交替使用左右手 或兩肩



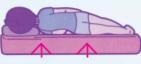


4 睡眠時

枕頭

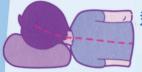


過低



床褥

太硬



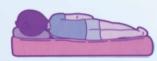
過高



太軟



高度適中: 枕頭的高度 應使您的脊 椎保持筆直



軟硬適中: 均匀承托身 體的重量

5 上下床時





A 從仰臥到坐在床上,應先側臥,然後側身坐起





B 從坐到臥,同樣應先側身坐下,然後躺下

6 移動物件時



使用腳踏



避免過度 伸展上肢



屈膝蹲下



避免彎腰



把物件分開 雙手提拿



切勿同時移動 多個重物



如物件過重, 應找人幫助



用手推車移動 重物









移動重物時,應屈膝蹲下,保持背部挺直,將身體盡量移近物件, 利用大腿的力量提起重物,切忌彎腰

增強脊柱

的健康

定期做適量運動

適當和足夠的運動可

- *鍛練腹肌和背肌
- "增加身體的柔軟度和耐力
- •幫助增加骨骼的密度
- •預防腰酸背痛



運動

每天做合共不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動,例如:

跑步

打羽毛球

跳繩

游泳









背部運動

·以下每個動作維持 5 秒,重複做 10 至 15 下,每日做 1 次

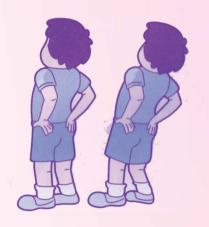


平臥,雙膝微屈,雙手向外伸直 雙腳左右擺動,以相反方向轉動頭部



挺直腰背 轉動上身 眼望肩膀,手放椅背

:以下每個動作維持 5 秒,重複做幾下,每日可做幾次



- 1 雙手扶腰
- 2 身體向後微彎



- 1 雙腳微微分開
- 2 舉高單手,左右 2 兩肩向內收 **營側腰部**



- 1 站立,雙手下垂

健康飲食

防止超重以減輕脊柱負荷並改善脊柱健康。健康飲食至 關重要,我們應參考食物金字塔的建議,並多進食含豐 富鈣質的食物例如牛奶、

芝士、乳酪、豆腐、 連骨的沙甸魚等, 以助保持骨骼健康



不良姿勢

知多少?

1 為甚麼會容易臍酸背痛?

身體如果長時間固定在某個位置或做重複性的動作(例如使用電腦、玩電子遊戲等),會引致肌肉疲勞。長期的姿勢不良,做不適當/過份劇烈的運動或超重,都可引致韌帶和軟骨慢性勞損,造成頸部和腰部的疲勞酸痛。若疼痛持續,應請教醫護人員。

為甚麼會出現「寒背」的情况?

站立和走路時,習慣性將身體和雙肩向前傾,以及經常彎身做功課,都會使韌帶過分伸展,容易形成「寒背」。「寒背」不但會影響儀容,亦會令肩膊容易疲倦及影響肺部擴張。背部隆起亦可由其他疾病引致,如有懷疑,應向醫護人員查詢。

可以使用以下的「牆壁測試」:頭和背靠牆壁站立時,如果姿勢正確,頸窩和腰部與牆壁之間只會有少許的空隙(約相當於手掌的厚度)。若這個空隙有所增減,即顯示站立姿勢不正確。

