

Back & Spinal Pain

背部疼痛



你是否曾经感到...



身体的不适有许多表现形式

导致背痛的常见原因



- 在日常活动中经常出现不正确的姿势（提举、弯腰、搬运）和/或不良坐姿、弯腰、搬运）
- 经常保持重复性动作（如弯腰或提举）或长期采取静态姿势（在一个位置坐得太久）
- 做得太多（举起一个重物）或做得太快导致过度紧张
- 与衰老和磨损有关的退行性变化
- 与跌倒有关的创伤或由跌倒引起的伤害
- 由于遗传易感型脊柱炎等疾病所导致，比如强直性脊柱炎（AS）

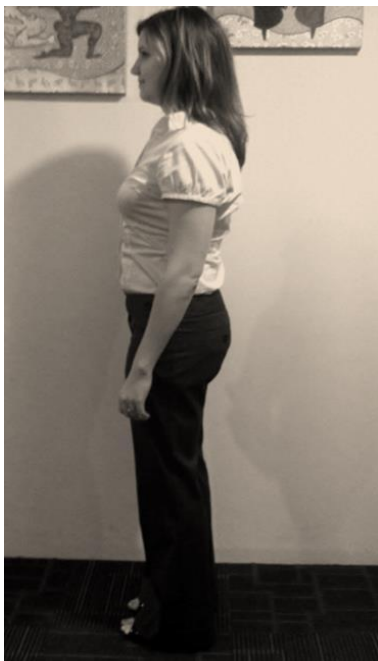
我们能做些什么来缓解背部疼痛？



以下要素对我们是否会发生背痛以及受其影响的程度产生影响：

- 姿势
- 人体工程学
- 睡眠姿势
- 运动与拉伸
- 提示和策略

采取更好的姿态

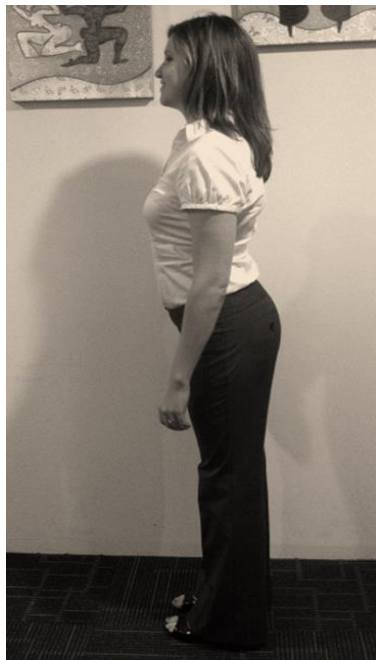


确保你的耳垂与你的肩膀保持垂直，而肩膀应与你的臀部保持同一水平。

你站立时，臀部应与膝盖保持垂直。

膝盖应与脚踝保持一条直线。

采取更好的姿态



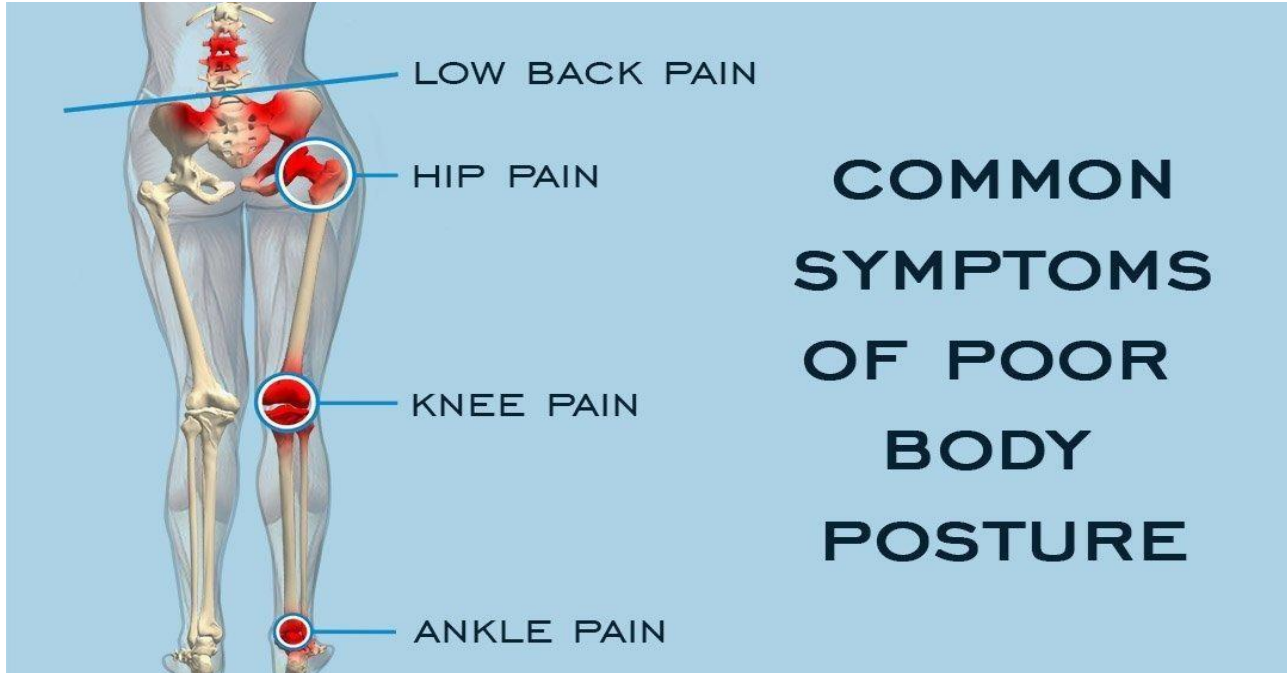
尽量不要把自己弄圆，这样你的背部就会拱起来和/或你的胸部就会伸出来

注意颈部的位置

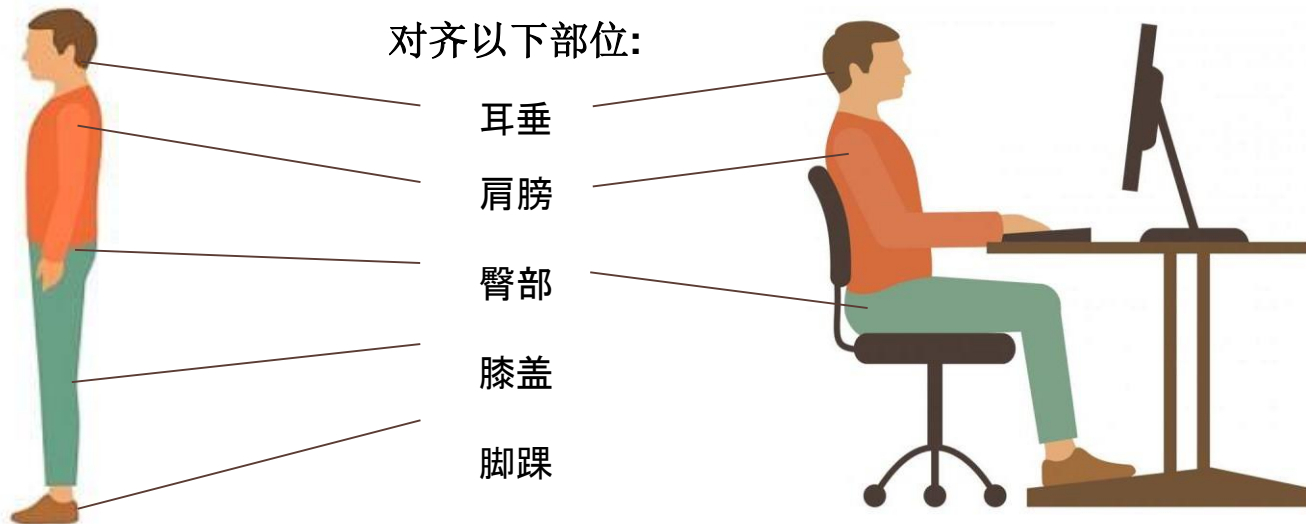


如果你经常看屏幕，并把头向前拱，这就特别重要。
你的头每向前倾一英寸，你的下颈部就会承受三公斤的额外重量

我们的姿势影响着背部和脊柱的疼痛

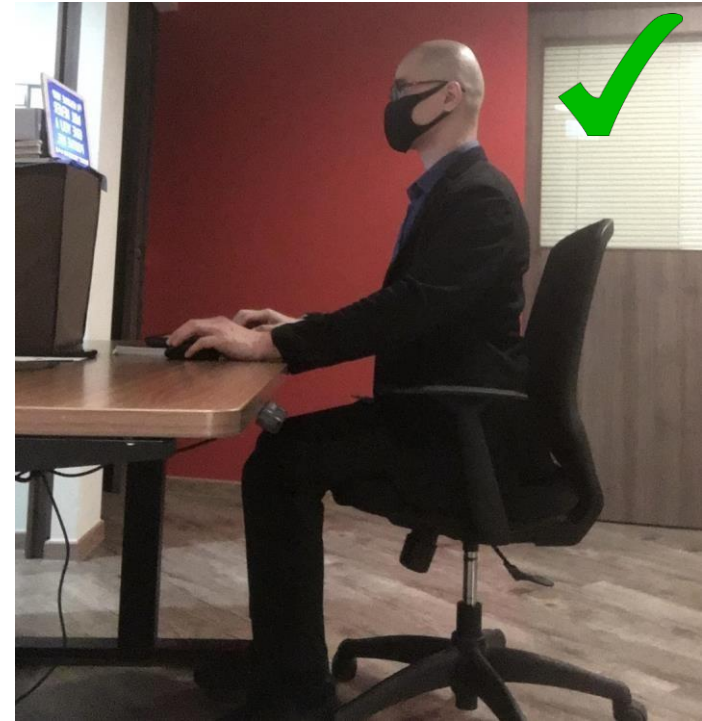


正确的人体工程学重要性



在站立和坐着的时候，采取中立的姿势，使耳垂、肩膀、臀部、膝盖和脚踝保持一致，对关节和肌肉的压力最小，也是对身体最有效的姿势。

时刻注意你的姿态



应用人体工程学可以防止因长时间工作而产生的疼痛

睡眠姿势

BACK SLEEPERS: NECK POSITION

DO'S



BACK SLEEPERS: NECK POSITION

DONT'S



- 如果你已经有了背痛的经历，那么注意我们的睡姿就很重要了

如果是仰卧睡觉

- 找到适合的颈部支撑
- 确保枕头不会太高或太低
- 保持下背部平坦，如果需要，在膝盖下面放一个枕头以支撑膝盖

睡眠姿势



- 如果已经有了背痛的经历，那么注意睡姿是很重要的。

如果侧身睡

- 适当地支撑你的脖子
- 确保枕头不要太高或太低
- 将一个枕头放在两腿之间

实用拉伸技巧



1. 拉伸可能会不怎么舒服，但绝不会导致疼痛.
2. 立即退出或解除诱发疼痛的姿势.
3. 保持拉伸姿势至少**12秒**，以确保有效的拉伸和足够的伸展.
4. 不要在疼痛时候用力--只是在该拉伸可以忍受的范围内移动.
5. 突然的运动会导致肌肉痉挛—要缓慢进入和退出每个拉伸/运动.
6. 不要尝试任何引发或增加疼痛的拉伸或运动.

并非所有的拉伸动作都适合于每个人。如果你有一个试图解决的问题，
请向你的物理治疗师咨询。

拉伸

坐姿扭转



- 将脚牢牢地踩在地上，以确保双腿不会悬在空中
- 固定臀部和膝盖
- 保持肩膀放松
- 将左手放在右膝的外侧
- 将右手放在身后（如图所示），可以用手抓住椅子背部
- 轻轻地将躯干向右转
- 保持臀部和膝盖处于起始位置
- 保持姿势**10**秒钟，并重复这个动作**10**次，然后换到另一侧。

拉伸

腰部扭转

- 双脚紧贴地面，双膝弯曲成90度角，与肩同宽
- 双手在脑后紧握，轻轻地十指相扣，或将双臂横放在胸前
- 保持肩膀放松
- 轻轻地将身体向右扭动--尽量不要转移你的重心，并将臀部牢牢地固定在椅子上

在另一侧重复这个动作



拉伸

侧面弯曲



- 固定臀部和膝盖
- 将右手放在左大腿上，或抓住椅子的边缘
- 保持肩膀放松
- 将左臂举过头顶，并向右伸展
- 轻轻地将身体向右弯曲，但不要转动脊柱，尽量不要在弯腰时向前倾

保持拉伸10秒，重复动作10次，然后换到另一侧

拉伸



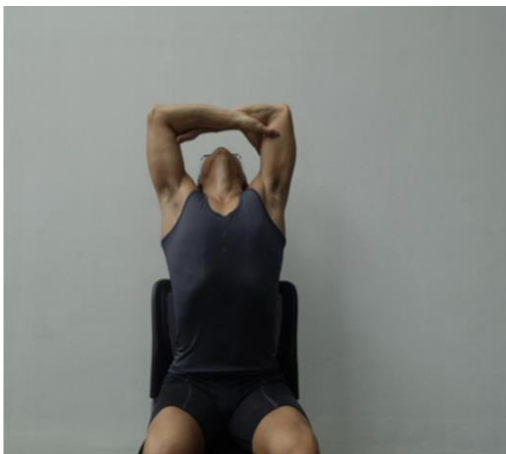
侧面弯曲运动

- 双脚紧贴地面，双膝弯曲成90度角，与肩同宽
- 双手在脑后紧握，轻轻地交叠在一起，或将双臂横放在胸前
- 保持肩部放松
- 轻轻地将身体向右弯曲，尽量不要移动重心，并将臀部紧贴椅子
- 尽量弯曲到觉得舒服的程度，当觉察到臀部要从椅子上离开之前停止。
- 确保身体侧向弯曲，而不是朝前或朝后弯曲。
- 在换到另一侧之前重复这个动作。

这个动作也可以在手垂在身体一侧的情况下进行。你可以试着侧身弯腰（就像从地上捡东西一样）。

拉伸

脊柱伸展



Caution with Neck
Extension!

这个动作涉及到颈部的伸展，必须谨慎地进行。如果你感到任何不适或手臂有针刺感，请立即退出这个姿势。

- 固定臀部和膝盖
- 双手在身前交叉，用手握住 两只手的肘部（如图所示）
- 轻轻地拱起背部，将手臂上举朝向天花板
- 轻轻倾斜头部，抬头看向天花板
- 尽量不要自腰部施加任何动作，这样腰部就不会拱起，而头也不会向后垂。轻轻地把手臂和头拉回到中立位置。使用非常轻柔的力量进入和离开位置。

保持这个姿势10秒钟，并重复这个动作10次。

拉伸

脊柱屈伸

如果你有背痛，请避免这种拉伸。

- 固定臀部和膝盖
- 把双脚牢牢地放在地上，使身体重心在臀部上方保持平衡
- 双手在身前交叉，双手紧握肘部
- 背部向前弯曲，轻轻地用下巴朝向胸前靠拢
- 尽量不要拱起背部，而是保持挺直



谨慎对待脊柱屈伸!

保持这个姿势10秒钟，然后再把头抬回中立位置。如果没有任何不适，重复这个动作10次。

拉伸



腹肌拉伸

如果你有背部疼痛，请避免做这个伸展动作。
疼痛。

- 确保坐姿舒适
- 将右腿交叉在左膝上（如图所示）。
- 保持背部挺直，向前弯腰
- 从臀部开始（如图所示）
- 将运动范围保持在可承受范围内，并尝试将胸部靠向膝盖

保持姿势**10**秒钟，当把重新回到中立位置时，轻轻地松开腿。换到另一侧并重复。

拉伸

坐骨神经牙线

这是一个神经拉伸，与之前的拉伸不同，我们不需要保持这个姿势。它是一种运动拉伸，所以我们在这个姿势上进入和离开。

你越是重复这个拉伸，拉伸的感觉就越不强烈。如果你感觉到拉伸的强度随着重复而增加，请停止运动。

第一个动作:

- 在椅子上坐直，双脚紧贴地面
- 把头低下，圆起肩膀

第二个动作:

- 当你伸展脊柱时，伸出一个膝盖，轻轻地将头向后仰，形成一个笔直的坐姿
- 转动你的脚，使其指向你的脸（如图所示）。
- 轻轻放下脚，回到起始位置

每侧重复该动作五次。确保在做这个动作时，背部没有拱起。



技巧和窍门#1 冰袋

冰袋



冰块通常用于麻痹疼痛和减轻炎症或肿胀。

它在受伤后的三天内使用最为有效，特别是当有一些肿胀和/或瘀伤并伴有触痛和剧烈疼痛时。

伸展时冰袋应该每次使用10分钟左右。

重要的是要用毛巾或枕套包住冰袋，以防止冻伤。

技巧和窍门#2 热敷袋

热敷袋

热敷对于舒缓经过一天活动后僵硬疲劳和疼痛的肌肉非常友好。

伸展时热敷包可以使用约20分钟

重要的是要用毛巾或枕套包裹热敷袋，以防止烫伤。



技巧和窍门#3 毛巾卷

毛巾卷



当坐在没有提供人体工程学支持的椅子上时，毛巾卷对于促进良好的姿势是非常方便的。它们可以放置在背部下方（如图所示）。

它们也可以放在背部中间的位置（女士们的胸罩线附近）。它们有助于推动身体直立，这样就不容易产生坐姿下滑。

毛巾卷在做伸展运动时也很有用。

技巧和窍门#4 弯腰拾取东西



如果是从地上捡起一个轻的物体（笔或纸），这个动作不太可能造成任何问题。

技巧和窍门#5 “单膝跪地”



当需要拿起重物时，应单膝跪地。拿起重物。

寻求专业人士帮助

如果症状在几天内没有消失，并且：



疼痛在诸如坐着、站着、走着或躺着的活动中会加重。



疼痛难忍，限制了正常活动。



四肢有麻木、刺痛、灼痛或无力感。

什么时候需要看医生



- 有持续性疼痛，并且无法仰卧睡觉
- 疼痛与最近背部受伤或受到撞击有关
- 腹股沟内和周围有麻木感
- 突然大便失禁或无法排完全空膀胱
- 无法正常行走



注意姿势

运用正确的人体工程学原理

培养正确的睡眠姿势

坚持运动和拉伸

