



**高雄市立小港醫院**  
**(委託財團法人高雄醫學大學經營)**  
**生活保健之預防痠痛衛教**

當身體長期處於一固定姿勢時，人體軟組織（韌帶、肌肉、椎間盤）會一直處在緊繃狀態，而影響局部血液循環，造成慢性損傷或退化，從而導致痠痛。因此，維持良好姿勢是最重要保健，故請注意以下事項：

- 一、平日須維持良好姿勢，尤其是長時間下姿勢，使肢體角度維持正常運作：如蹲下或搬重物時，彎您的膝蓋，不要彎您的腰，站立時，應一腳抬高，同一姿勢不應站立太久。
- 二、當坐姿時須注意視線的角度，椅子高度要低到兩腳可平放在地面上，膝蓋和臀部保持水平，避免向前傾靠或拱起背部。
- 三、睡眠時，選擇軟硬適中床墊，側睡時，膝蓋要彎曲，仰臥時，膝蓋下要墊一塊枕頭，避免在太軟下陷的床墊睡覺，不當的枕頭，易造成不當的頭頸擺位，也是常見的痠痛原因。
- 四、養成規律運動習慣，以漸進式方式增加運動強度，能使肢體的關節面更健康，亦能使偏差的關節角度獲得調整與改善，緊繃肌肉得以放鬆，改善關節活動度，重建了關節的連動性，避免痠痛情形發生。
- 五、在運動前，需做完整準備動作，包括熱身和伸展操，這樣可以在運動過程中給予正確執行及衛教相關動作，並避免產生疼痛，如果遇到痠痛或不適，應根據衛教指導進行適當處理。

若有任何問題請電洽，電話(07) 8036783 轉 3523

**“小港醫院復健科門診關心您”**