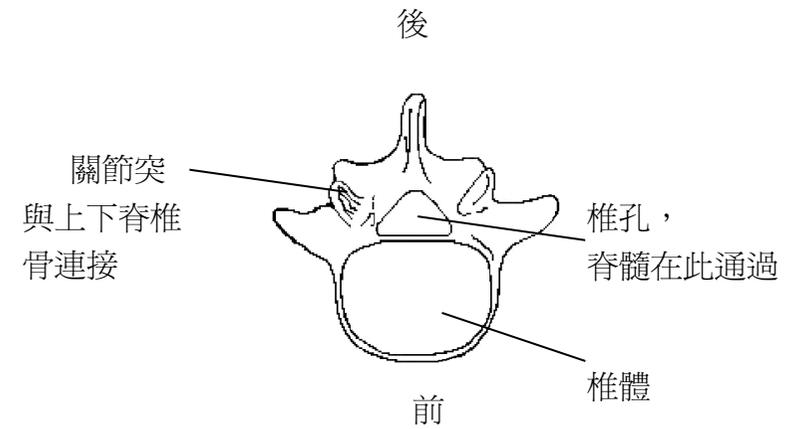
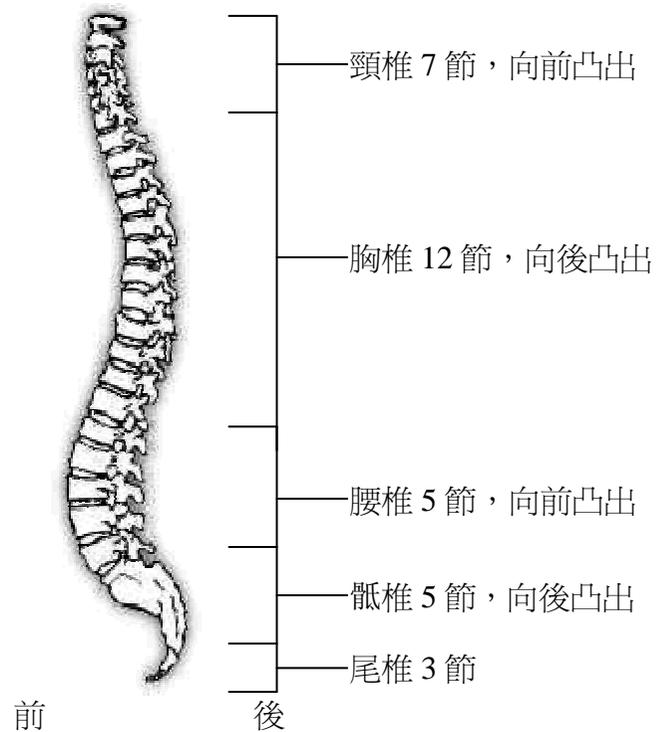


## 脊柱的構造

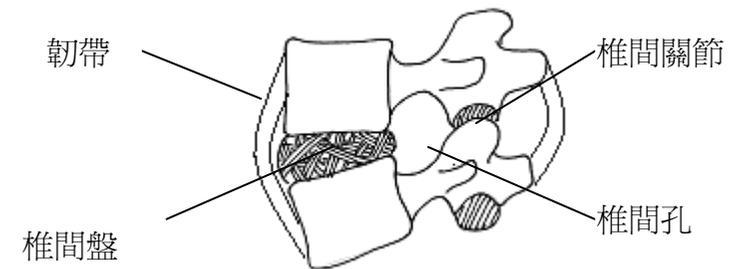
### - 脊椎骨

脊柱由 32 節脊椎骨組成。正面看成一直線，側面看程現四個生理弧位。



### - 椎間盤

位於每節椎體之間，提供避震作用。外層為富彈性之纖維環，中央為髓核，含水份約 80%，水份會隨年紀的增長而減少。



### - 脊髓及脊神經

脊髓每個節段發出一對脊神經，共 31 對。神經通過椎間孔離開脊柱。

- 韌帶  
  連接著每節椎體。
- 肌肉
- 血管

## 脊柱的功能

- 支持體重
- 傳遞重力
- 保護脊髓和神經根
- 參與形成胸腔、腹腔及骨盆腔
- 支持和附著四肢與軀幹聯繫的肌肉和筋膜
- 提供身軀前屈、後伸、左右側和左右轉的活動功能

## 頸背痛的病因

- 椎間盤退化導致脊柱失穩
- 頸肩腰背軟組織慢性勞損導致脊柱失穩
- 椎間盤突出
- 脊椎骨質增生
- 韌帶增生肥厚或鈣化
- 先天性畸形

## 腰背痛徵狀

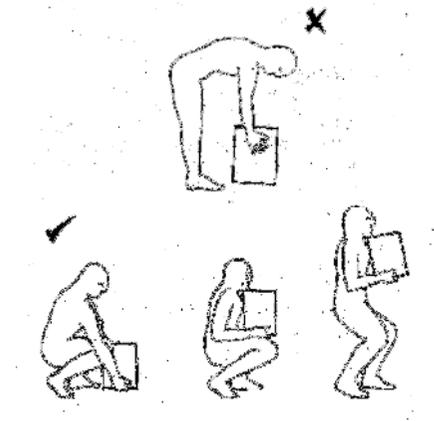
- 腰腿疼痛及壓痛
- 腰腿肌肉繃緊
- 腳步肌肉無力
- 腳部感覺異常
- 腰椎關節活動幅度減少

## 提舉重物的原則

### 正確步驟

1. 計劃：使用的方法、可協助的人數及要提舉的路徑
2. 身體貼近要提舉的物件
3. 保持腰背垂直
4. 收腹
5. 利用下肢的力量提舉

\*\*放下重物時請將步驟反過來進行\*\*



## 扶抱學生的建議

- 原則與提舉重物相同
1. 扶抱腦麻痺症學生要注意的地方
    - 僵直型：由於此類學生的下肢時常僵直，扶抱時應先屈曲學生的膝部及髖關節，以方便扶抱及放下學生。
    - 徐動型：由於此類學生的四肢時有不規則的活動，扶抱時應抓緊學生四肢，以免學生受傷。
  2. 扶抱肌肉萎縮症學生要注意的地方
    - 由於此類學生缺乏肌力保護關節，扶抱時應緊抱他們的身體，並留意頭部及四肢的位置，以免學生受傷甚至脫臼。

## 圖例

### 1. 輪椅 ↔ 床

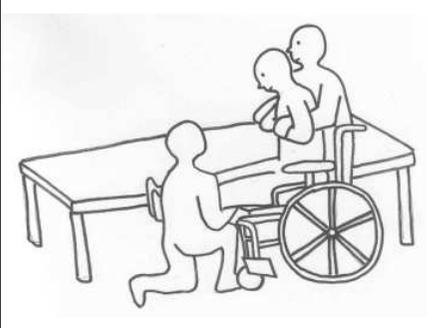
#### 預備工作

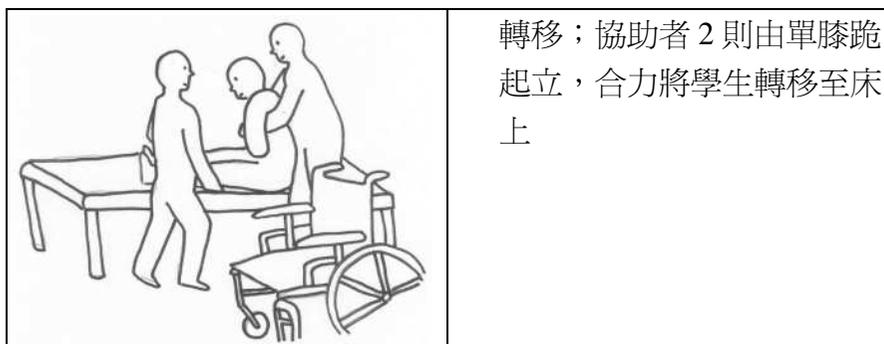
- 先將輪椅泊近床邊，假如輪椅的設計許可，請將貼近床邊的輪椅扶手及兩邊腳踏收起
- 要將輪椅車鎖鎖上

## 單人

圖例	步驟
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 協助學生向前移，讓他坐在坐位的邊緣上</li><li>2. 協助者離床較遠的腳放在學生雙腿之間</li><li>3. 協助者身體微微前傾，保持腰背伸直，雙手緊抱學生</li><li>4. 用下肢發力扶起學生，重心轉移至另一隻腳，並將學生轉移至床上</li></ol>
	

## 雙人

圖例	步驟
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 協助者 1 從後還抱學生，並抓緊其前臂於學生的胸前</li><li>2. 協助者 2 以單膝跪的方式在學生前方抱著學生膝部</li><li>3. 協助者保持腰背伸直，同時用下肢發力扶起學生</li><li>4. 協助者 1 抱起學生，將重心</li></ol>



## 2. 輪椅 ↔ 地面

### 預備工作

- 先將輪椅泊近目的地，假如輪椅的設計許可，請將兩邊腳踏收起
- 要將輪椅車鎖鎖上

### 單人

圖例	步驟
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學生向前移，讓他坐在坐位的邊緣上</li> <li>2. 協助者離目的地較遠的腳屈曲放在學生雙腿外邊，預備發力</li> <li>3. 協助者身體微微前傾，保持</li> </ol>



### 雙人

圖例	步驟
----	----

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助者 1 從後還抱學生，並抓緊其前臂於學生的胸前，雙腳站於輪椅旁近目的地的一邊</li> <li>2. 協助者 2 身體微微前傾，雙腿屈曲成蹲下姿勢</li> <li>3. 協助者保持腰背伸直，同時用下肢發力扶起學生</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 協助者利用雙腳將學生轉移至目的地，同時蹲低放下學生</li> </ol>

## 腰部護理

- ⇒ 治理腰背毛病首先要預防病痛的出現
- ⇒ 要自我護理腰背，則須矯正坐立或工作時的錯誤姿勢，以減輕日常生活對背部所造成的壓力。

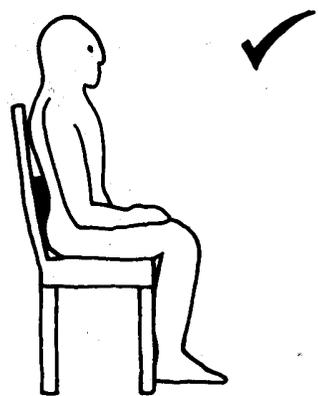
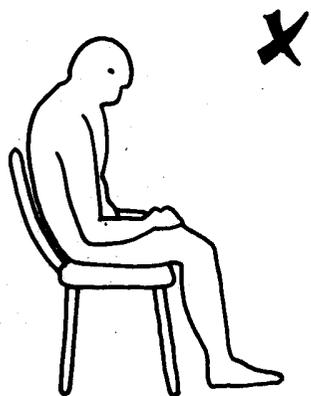
- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| v                      | x             |
| ● 盡量保持腰後的弧度            | ● 坐時懶散地挨著椅子   |
| ● 提起物件時姿勢要正確           | ● 過長時間保持同一姿勢  |
| ● 不要彎腰工作               | ● 一人舉起重物過頭頂   |
| ● 在疲倦或痛楚出現之前，應定時轉換姿勢   | ● 身體過重        |
| ● 在提起物件時，彎腰或推拉之前，須經常收腹 | ● 在提起物件時，背部彎曲 |
| ● 打噴嚏或咳嗽前須收腹           | ●             |

## 器材介紹

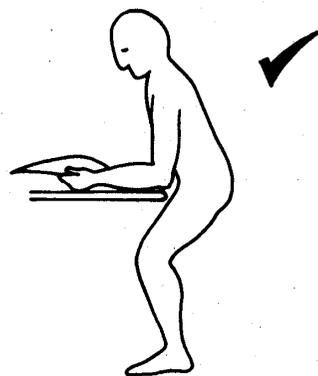
腰帶	橋樑板
	

圖片:

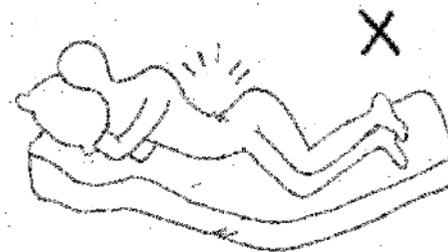
1. 坐立



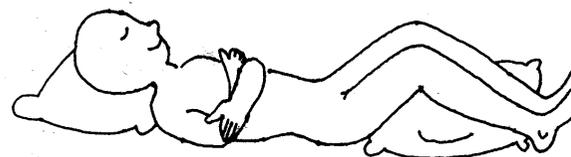
2. 站立

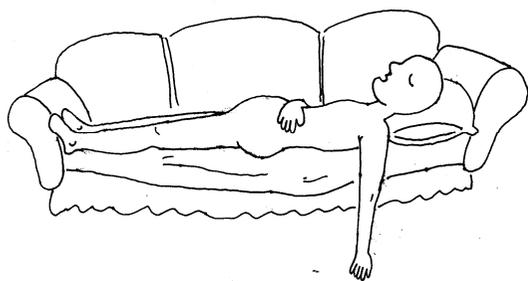


3. 側卧

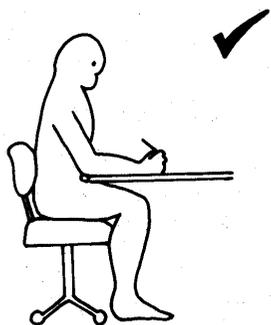
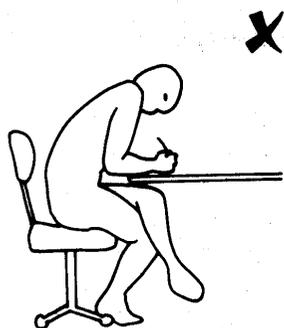


4. 仰卧

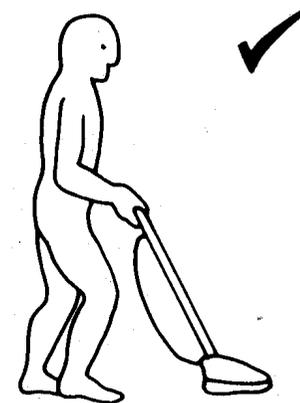
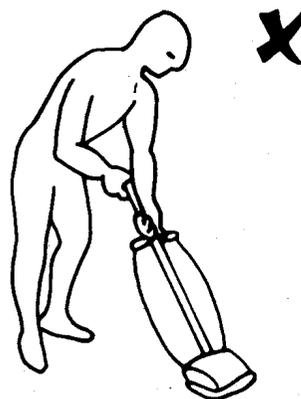




## 5. 工作時的姿勢



## 6. 清潔家居



## 運動

### 運動的重要性:

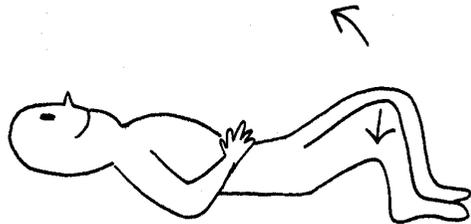
- 肌肉力量增強，可以幫助減輕背部所受的壓力。 ↓ 背痛
- 任何運動引致背痛 ↑ ，應立即停止。
- 持之以恆

### 伸展運動:

1. 仰臥抱膝



2. 仰臥屈膝，雙膝左右慢慢的擺動

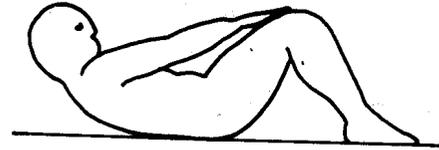


3. 四點跪，抬頭向上，腰向下墜；低頭，收腹把腰拱起



強化腰部肌肉運動：

1. 仰臥屈膝，抬起上身，只須肩膀離地



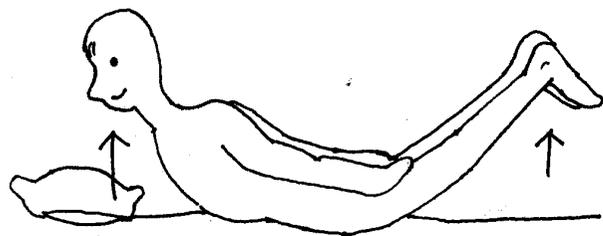
2. 仰臥屈膝，左手按右膝，右手按左膝



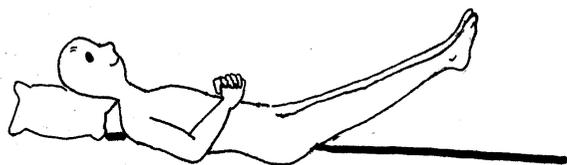
3. 拱橋，臀部起時深吸氣，平臥時呼氣



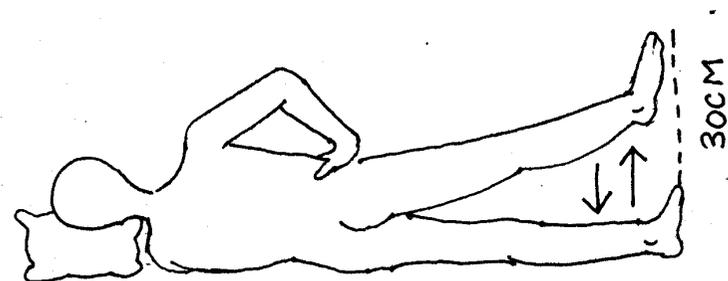
4. 俯臥，雙手雙腳離地



5. 仰臥定腿，腰部要緊貼地



2. 側臥抬腿



強化腳部肌肉運動：

1. 無影椅子