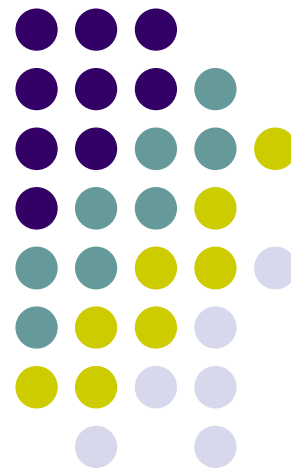


「理療加運動，腰痛遠離我」

2014年5月24日

養和醫院 物理治療部



課程內容



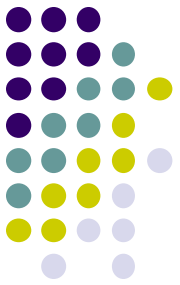
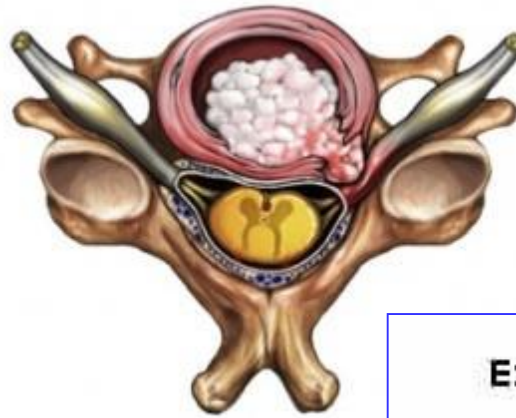
A. 講解：30 分鐘

- 常見腰痛成因：
 1. 日常粗重家務
 2. 照顧幼兒或長者
 3. 長時間坐姿不良(使用電腦, 看電視, 打麻雀)
- 預防腰痛小貼士

B. 齊來做運動：30分鐘

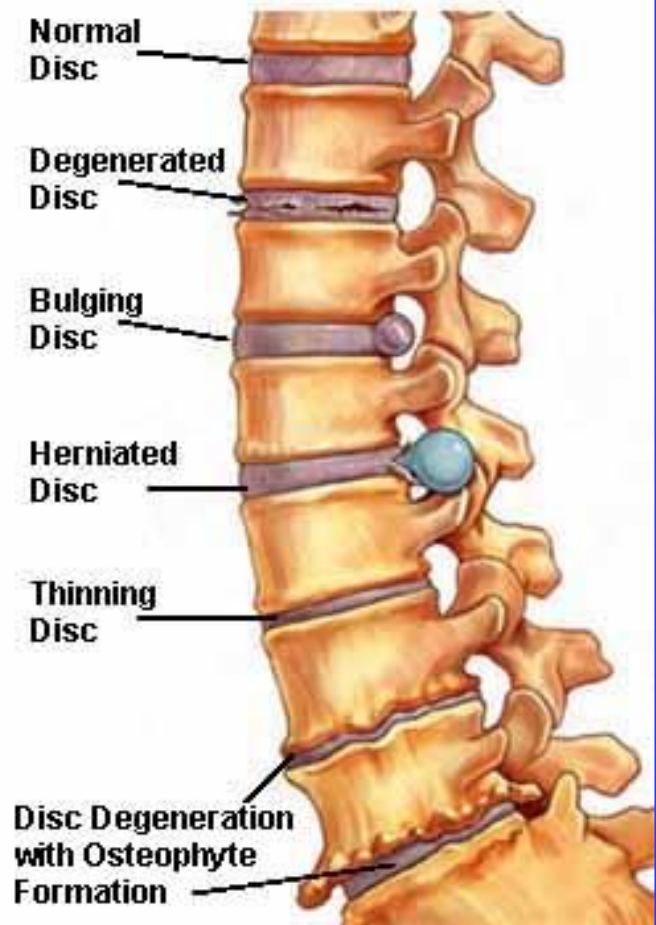
- 拉伸、核心肌群及四肢強化鍛鍊運動
- 健體訓練原理及示範

常見腰痛成因



- 急性腰部扭傷/ 跌倒: 引起筋腱或韌帶受傷
- 椎間盤突出: 可以因為急性創傷或退化引致
- 退化性的腰痛: 影響關節, 或神經線 (spinal stenosis)
- 骶髂關節 (SIJ) 痛: 因為韌帶鬆弛, 常見於懷孕婦女或年青女士

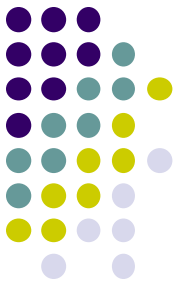
Examples of Disc Problems



慢性/ 長期痛症



- 多於三個月的持續痛症
- 種類:
 1. 有明確診斷, 例如: 類風濕關節炎, 強直性骨節炎
 2. 機械性問題: 和活動程度/ 動作有關的痛症
 3. 沒有明確診斷, 非機械性問題:
 - 痛楚是廣泛性的, 與動作無關
 - 壓力/ 心理因素?
- 物理治療:
 1. 提高正能量, 學習積極生活態度, 學習調節生活速度
 2. 漸進式家中自療計劃
 3. 止痛治療: 家中可施行放鬆運動, 簡單的止痛治療, 運動鍛鍊
 4. 採取[循序漸進] 的原則



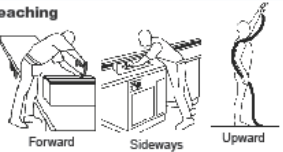
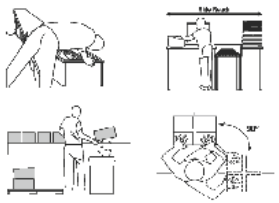
解決方案

人體工力學

避免不良姿勢

SAFETY IN MANUFACTURING Ergonomics: Awkward Postures

If you see risks like this in your workplace, they need to be controlled.
Recommended limits are on page two of this document.

RISK FACTORS	CONTRIBUTING FACTORS
Reaching  Forward Sideways Upward	• Deep work surfaces • Overhead work surfaces • Limited work spaces • Hard-to-reach storage areas • Working at ground level
Bending 	• Large, awkward boxes • Low-level storage
Twisting 	• Working at ground level
	• Hard-to-reach storage bins • Using non-powered hand tools • Restricted workspace — limited access to equipment, machinery, and materials • Poor workstation layout — location of equipment, machinery, and materials in relation to how the job is performed • Keeping feet in one place instead of turning entire body
Kneeling continuously 	• Working at ground level • Hard kneeling surface • No comfortable knee pads • Poor workplace layout

Recommended Limits

Hands and arms Limit awkward postures (holding hands above the head or elbows above the shoulders) to two hours total per shift.	LOW RISK LIMIT 2 HOURS PER DAY	Knees Limit kneeling to two hours total per shift.	LOW RISK LIMIT 2 HOURS PER DAY
Neck Limit working with the neck bent more than 30° in any direction to two hours total per shift.	LOW RISK LIMIT 2 HOURS PER DAY	Back Limit working with the back bent more than 30° in any direction to two hours total per shift.	LOW RISK LIMIT 2 HOURS PER DAY

Graphics courtesy of the Canadian Centre for Occupational Health and Safety & Victorian WorkCover
Authority Code of Practice for Manual Handling (No. 25, 2000) www.workcover.vic.gov.au

肩膀姿勢



舒適 ---1



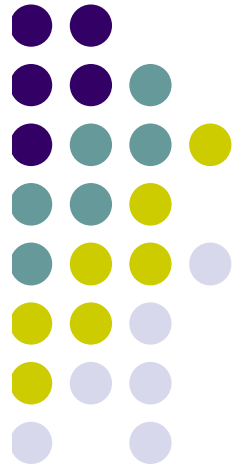
中度不舒適---2-3



不舒適 ----4



十分不舒適----5



背部姿勢



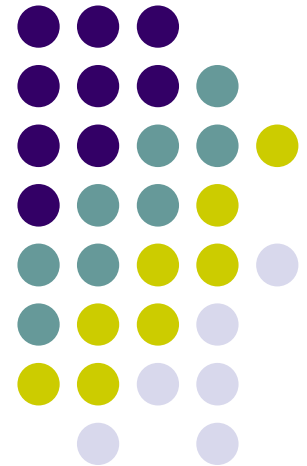
舒適 ---1

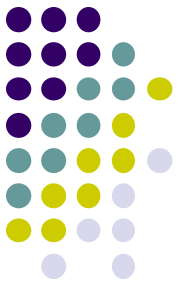


不舒適 ---4



十分不舒適----5





體力工作危險因素

1. 工作
2. 負荷物
3. 個人體力
4. 環境



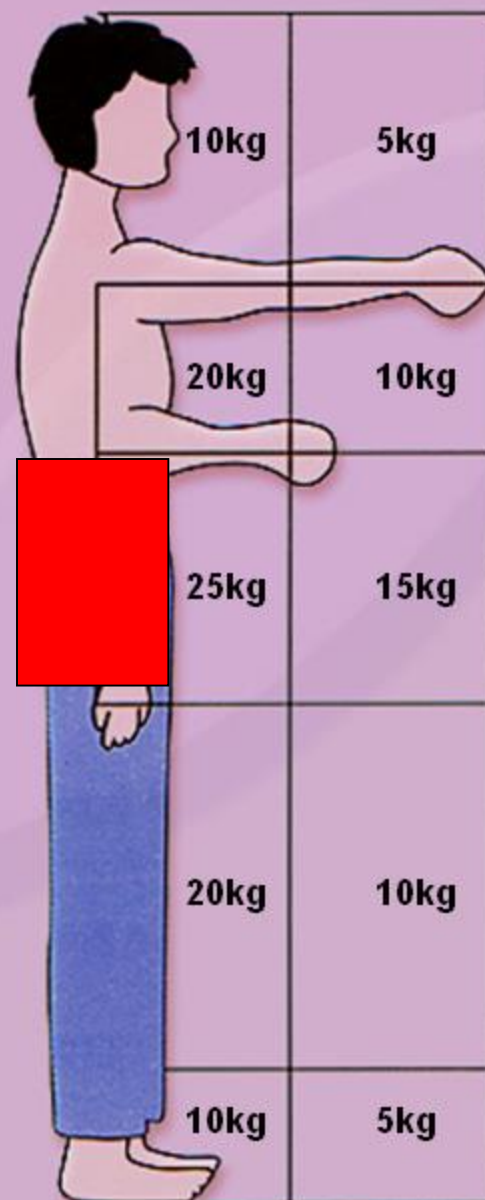
頭頂

肩膊

手肘

垂直手腕高度

脛骨中間位置

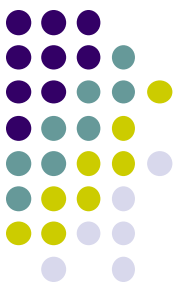


腰痛和日常生活 - 家務



熨衫---不良姿勢

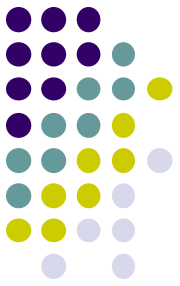




長時間固定在某種姿

- 保持腰部挺直，定時(例如一至兩分鐘)休息
- 選擇有足夠承托及適當高度的工作檯
- 常用的物品應放在方便手部提取的地方

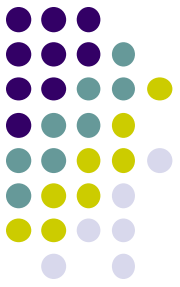
熨衫 --- 正確姿勢



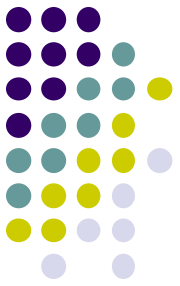
洗衫



清潔地板 --- 不良姿勢



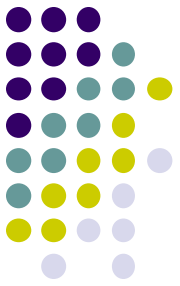
正確姿勢



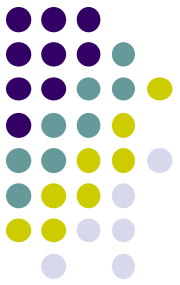
吸塵 --- 不良姿勢

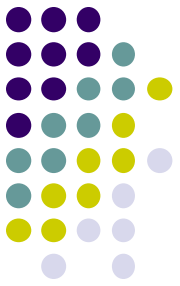


正確姿勢



煮食 --- 不良姿勢



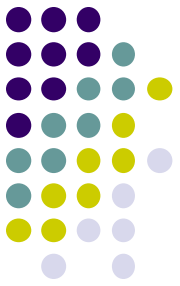


重覆性工作

- 常用的物品應放在易於提取的高度，例如放在腰部的水平
- 將物件盡量靠近身體重心
- 盡量利用腿部用力
- 避免任何扭腰動作
- 應有短暫及定期的休息
- 交替地用左右手

正確姿勢

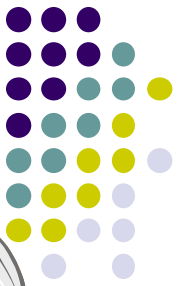




避免意外



照顧幼兒 背部-- 不良姿勢



照顧幼兒 背部-- 正確姿勢



- 注意
 - 放下床欄
 - 腰部挺直



照顧幼兒 背部-- 不良姿勢

問題：
腰部過度彎曲





照顧幼兒 背部-- 正確姿勢



注意

- 蹲低
- 腰部挺直
- 相腿發力



照顧幼兒 腰部-- 不良姿勢

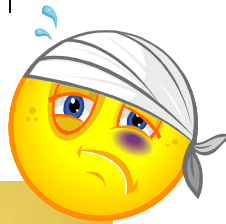
盤骨過度後傾

Posterior pelvic tilting



用盤骨承托

Right hip hiking



照顧幼兒 腰部-- 正確姿勢

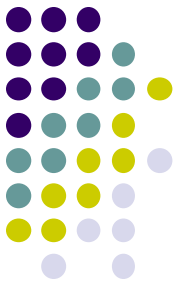


注意

- 腰部挺直
- 相腿平均用力



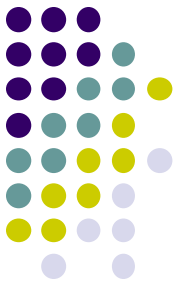
照顧幼兒 頸部-- 不良姿勢



問題:

- 頸部過度側彎、旋轉
- 固定同一姿勢

照顧幼兒 頸部 - 正確姿勢



注意

- 頸部伸直
- 避免長期固定同一姿勢



照顧幼兒 頸部 - 正確姿勢

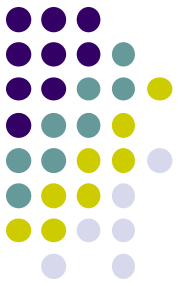
注意

- 左右手轉換
- 承托手肘，
避免肩頸肌肉過勞

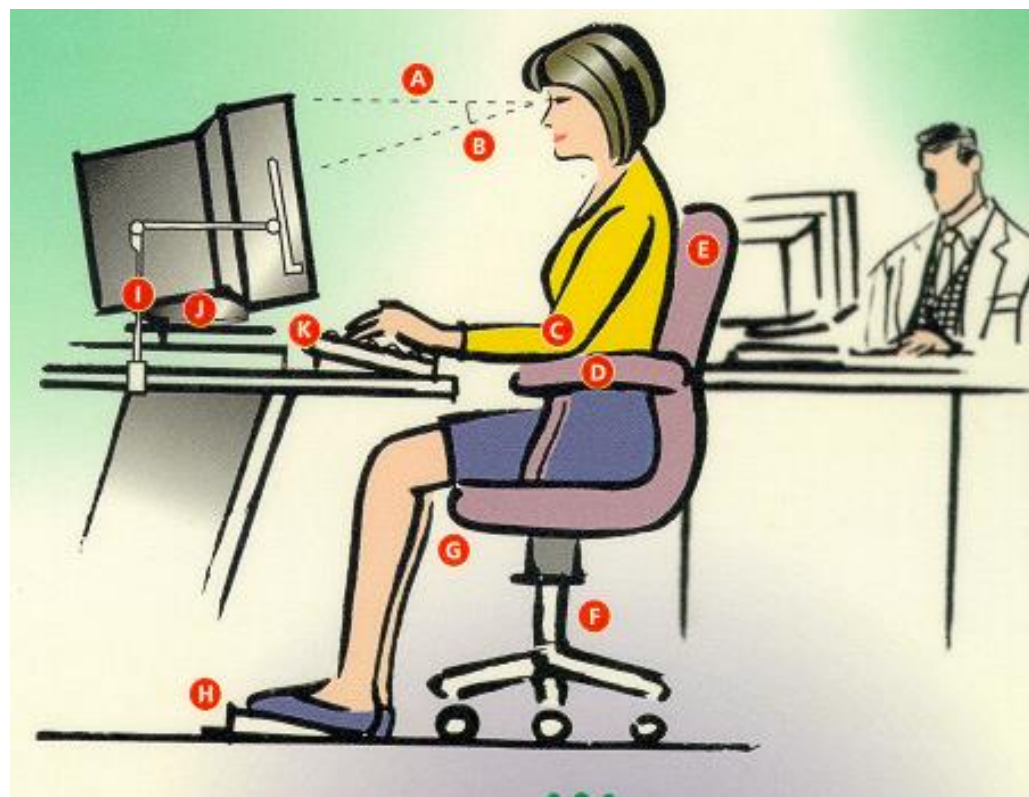


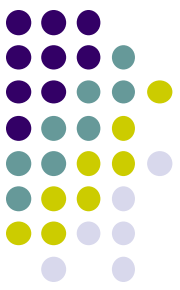
人體工力學

如何避免不良坐姿



- A. 視距約為350-600毫米
- B. 視線略向下約10-20°
- C. 手肘屈曲於80-100°之間
- D. 適當的手靠
- E. 調較椅背之高度及斜度
- F. 調較座椅之高度及深度
- G. 座位與腿後應留有空間
- H. 調較腳墊之高度和斜度
- I. 調較文件架的距離
- J. 調較熒光幕之位置
- K. 調較鍵盤之高度及斜度





選擇坐椅指引



1. 給不同身材人士有選擇

2. 靈活

3. 注意:

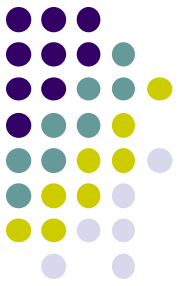
- 穩定 (5 隻腳, 有輪)
- 舒適靠背墊 (根據背部和人體工力學設計)
- 可調較靠背斜度
- 無縫坐墊

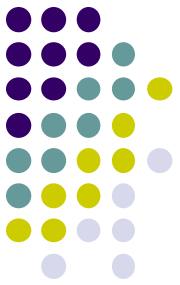
- 適合的坐墊物料(留意不要太滑/ 太熱)
- 油壓升降
- 可調較坐位高度
- 可調較坐位斜度
- 可調較腳踏高度
- 輪的設計: 是否合適 (360° 轉動? 是否有鎖?)
- 是否需要扶手 (arm-rest)?

長時間的不良坐姿 --- 平板電腦



長時間的不良坐姿 --- 電腦的使用





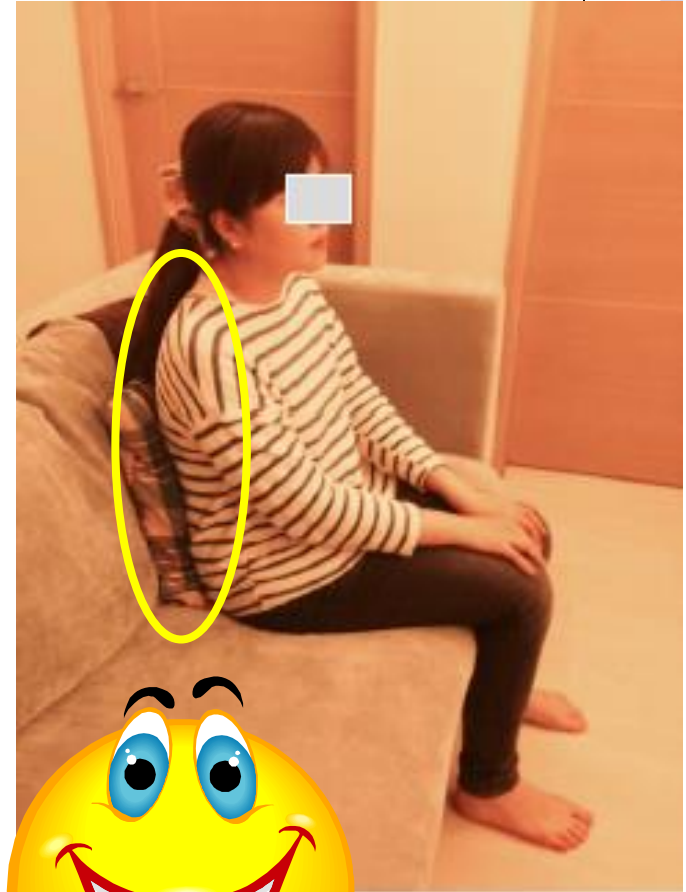
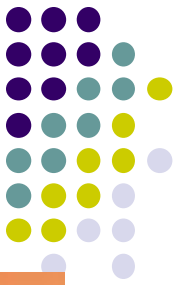
3M-ATK60LE



3M-ATK150LE



長時間的不良坐姿 --- 觀看電視

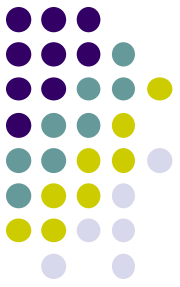


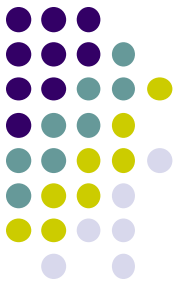
長時間的不良坐姿---打麻雀

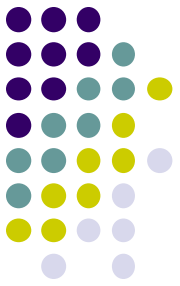


人體工力學：照顧長者無煩惱

事先準備：用具位置，正確扶抱



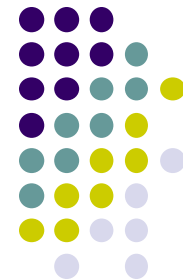
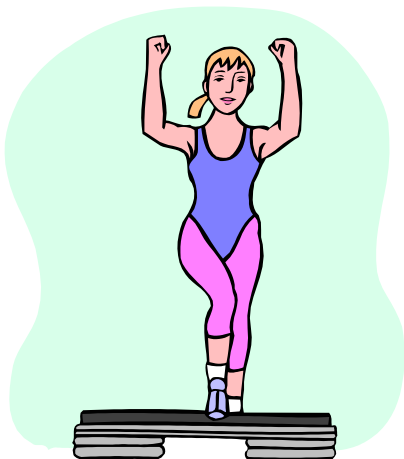




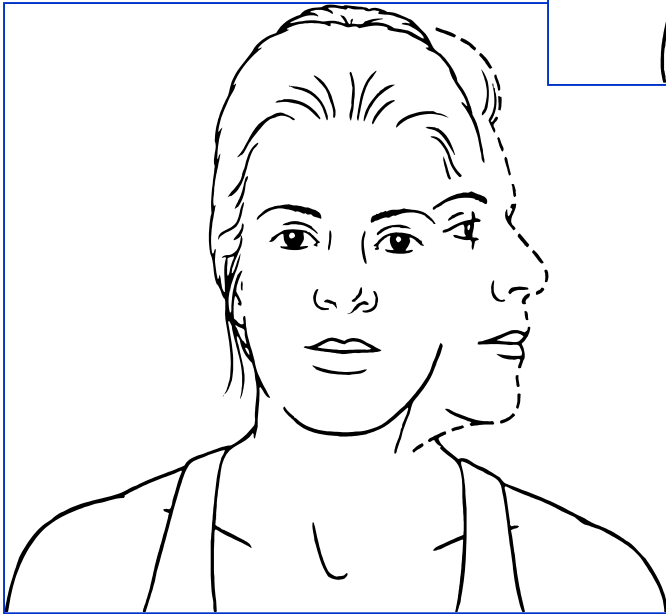
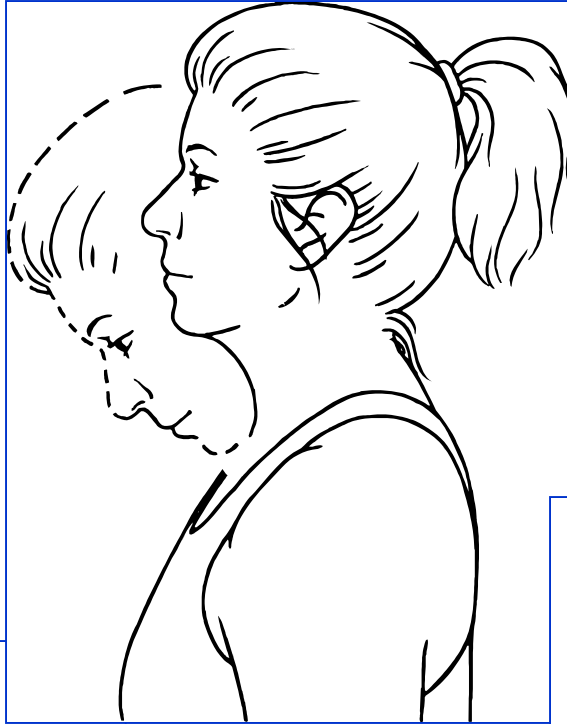
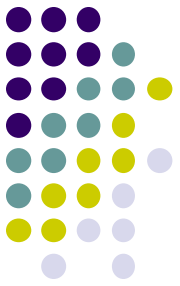
還有

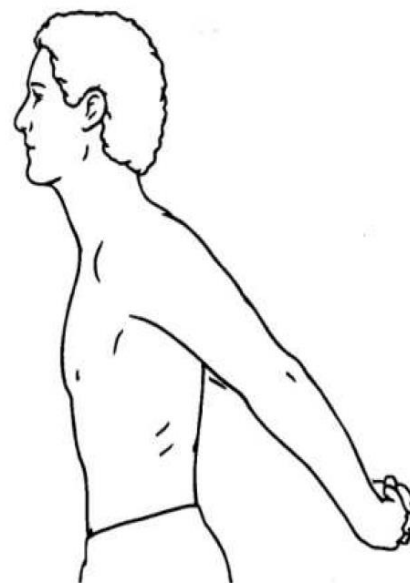
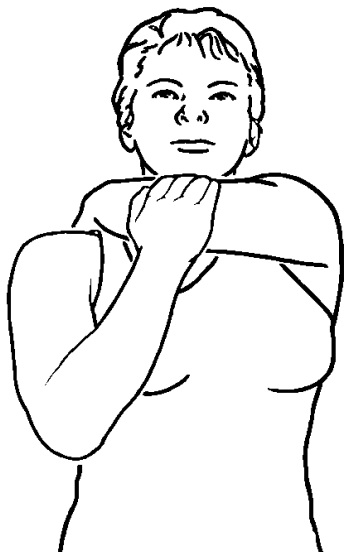
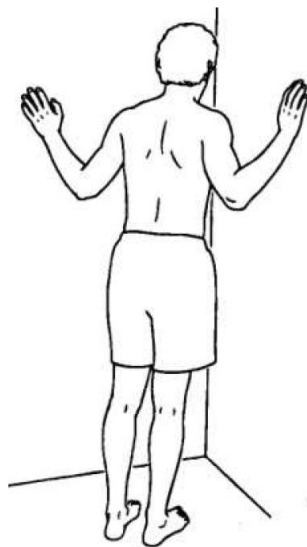
- 避免過勞: 小休
- 良好文字輸入技術: 避免眼睛長時間注視屏幕, 引致頸部肌肉緊張和頸部姿勢不良
- 心理壓力
- 室溫
- 室內空氣質素 (Indoor Air Quality)
- 光線

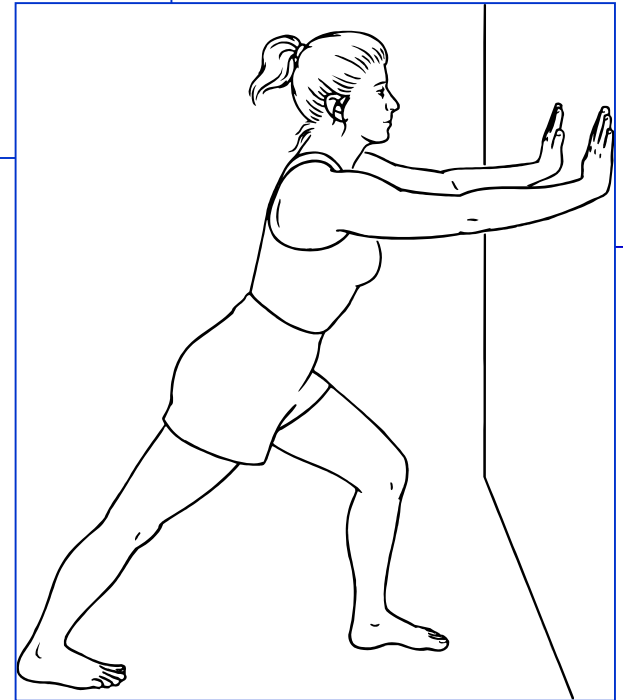
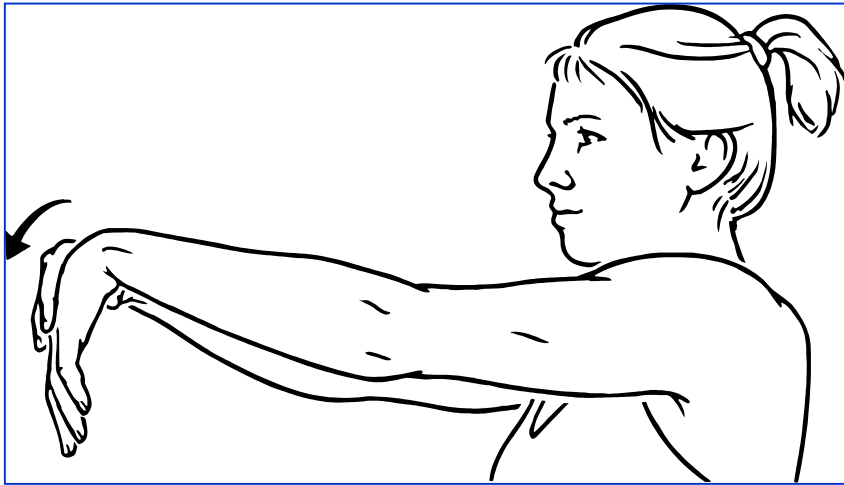
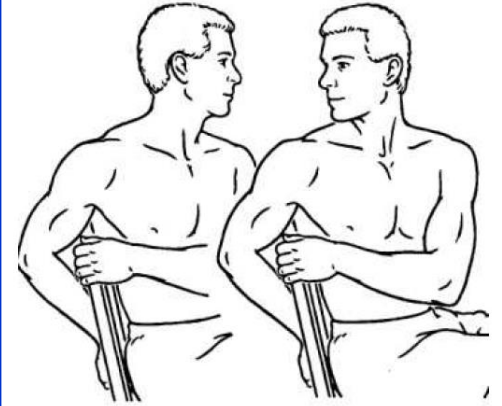
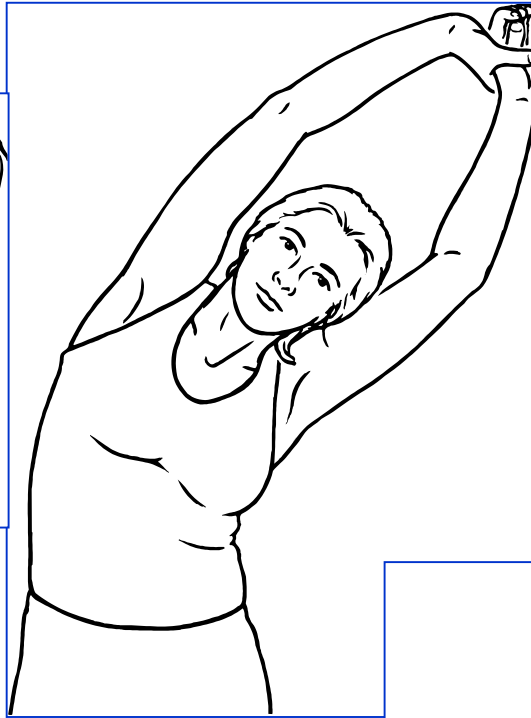
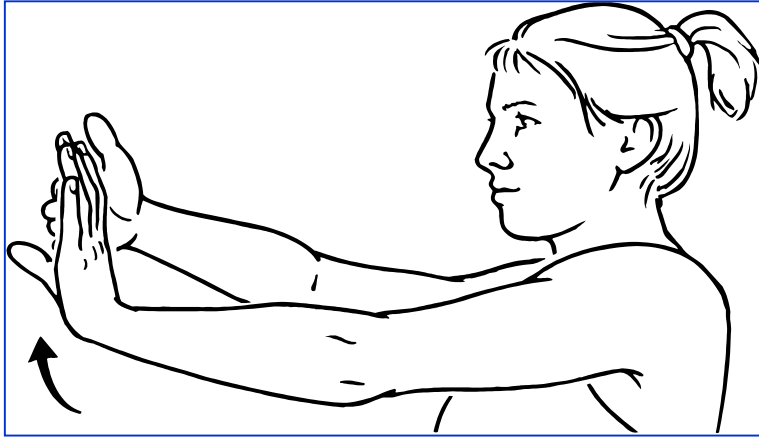




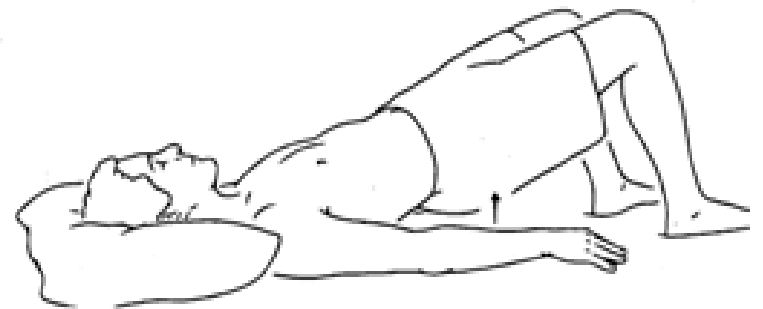
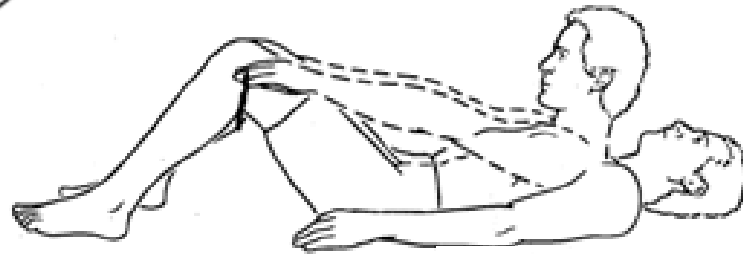
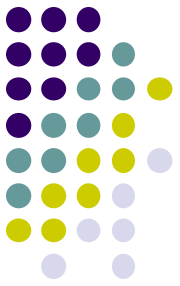
做運動
輕輕鬆鬆，樂無窮

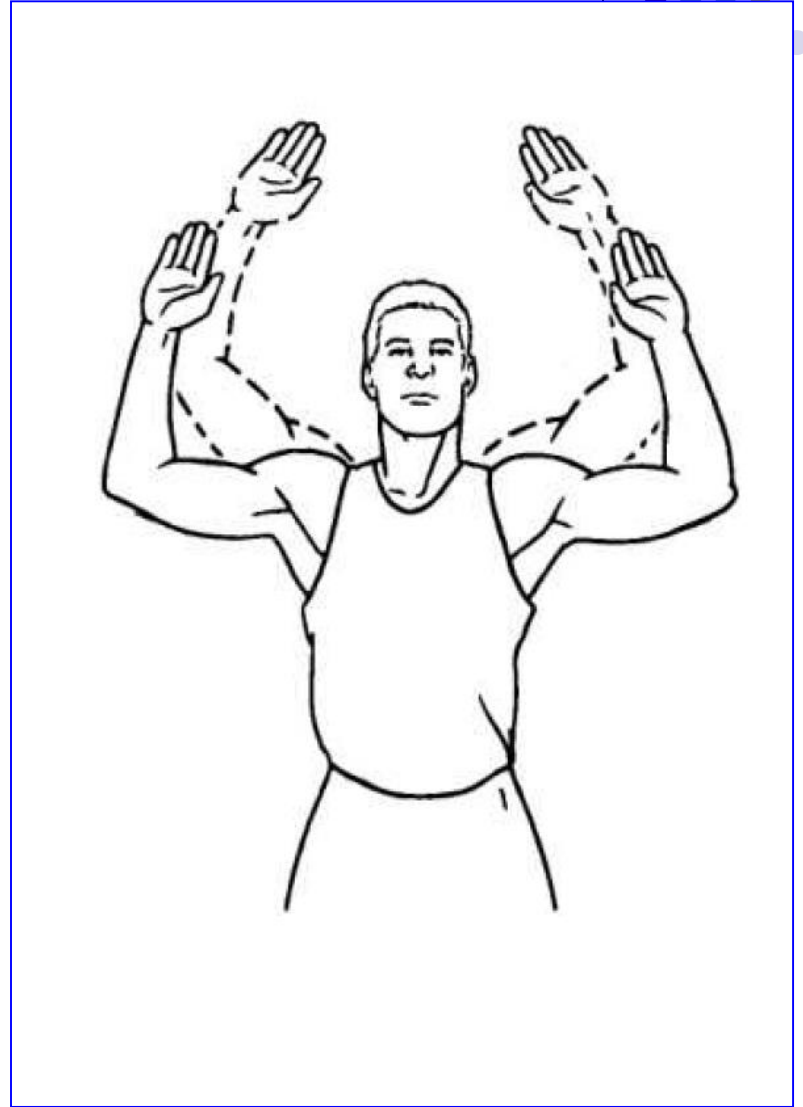
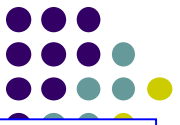


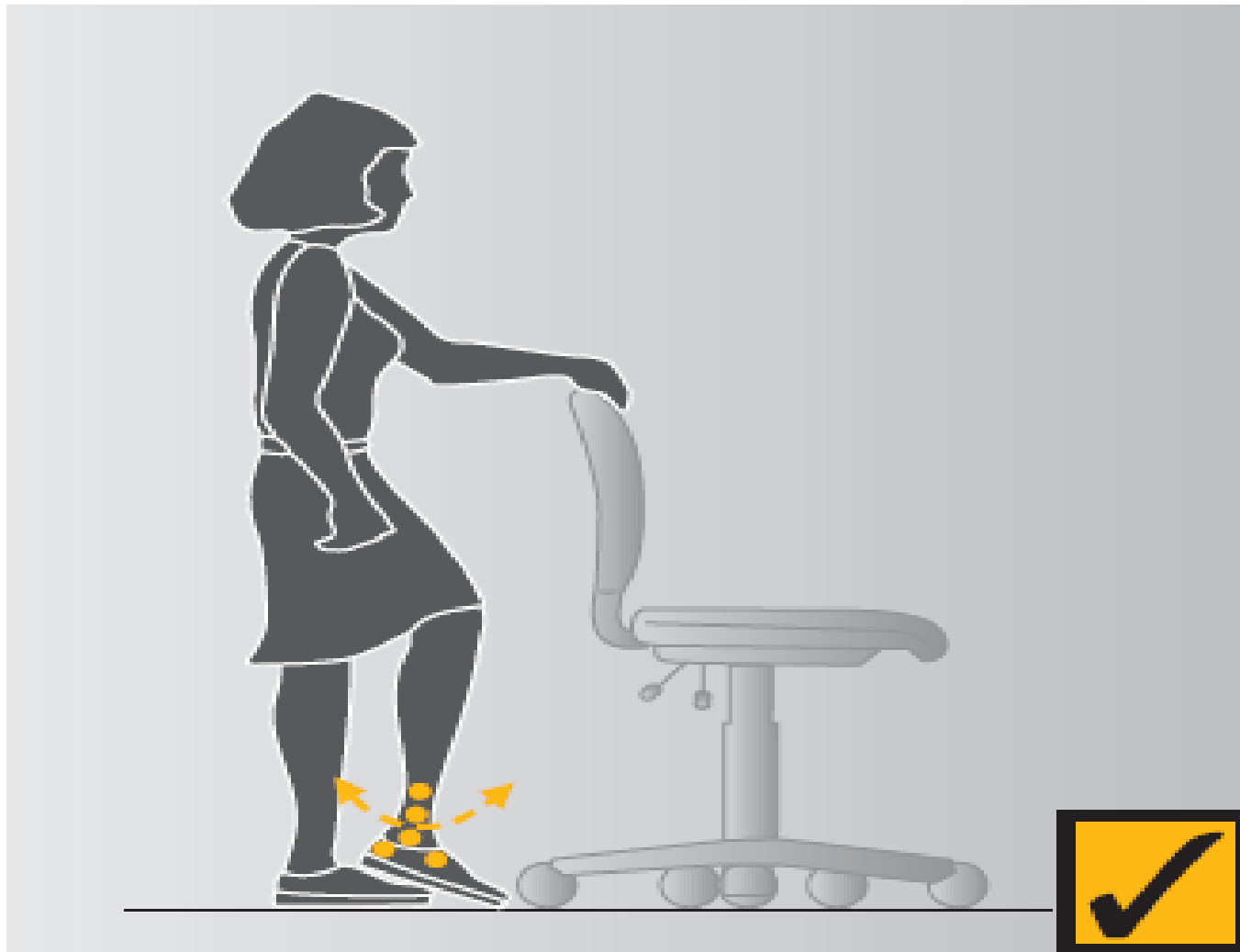
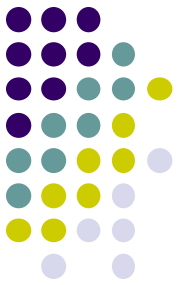




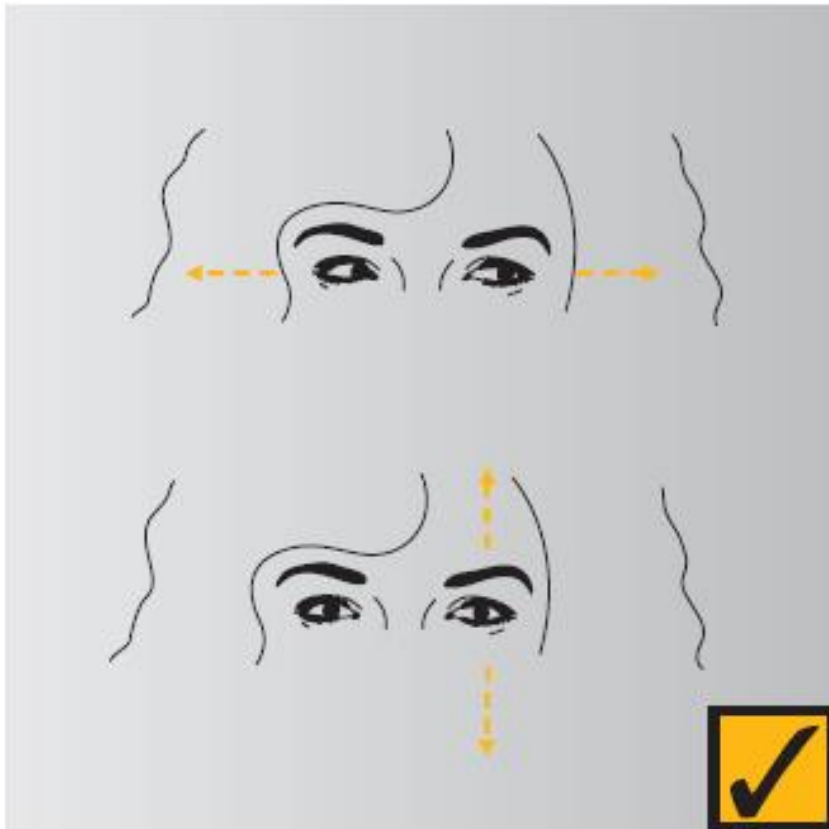
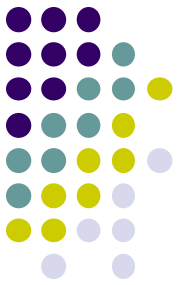
腰部鍛鍊



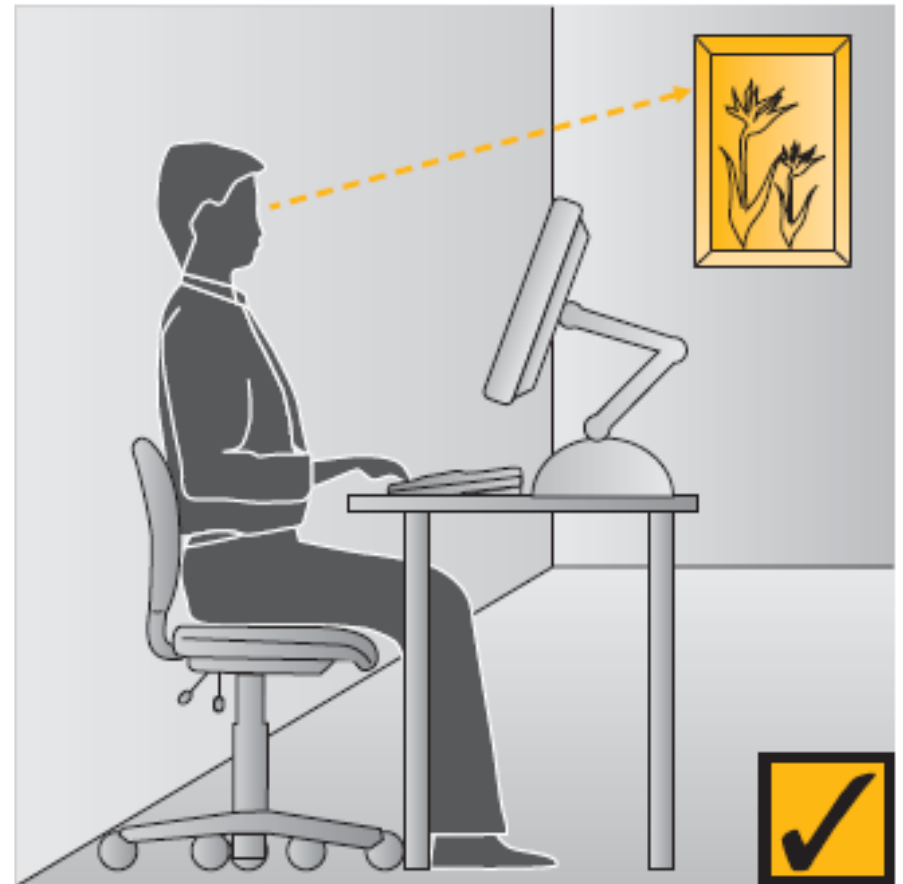




B.10 Foot pump



B.11 Eye exercise

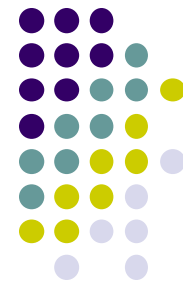


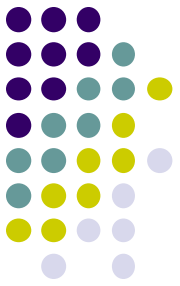
B.12 Visual rest

我過胖嗎？

腰臀比例：

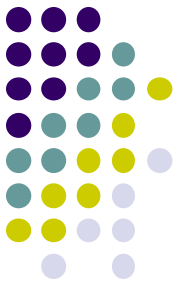
男	>1.0 肥胖
女	>0.8 肥胖





每日步行一萬步

- 一萬步若有六千米距離
- 大約由尖沙咀步行至長沙灣
- 能消**150**千卡路里
- 養成運動習慣的好處是：增加新陳代謝
- 每日三十分鐘中至高程度的帶氧運動
- <http://fmta.org.hk/G1.htm>;
- HA.home/staffhealth/



帶氧運動

- 頻率：每星期3-4次
- 持續時間：20-60分鐘
- 強度：中程度（稍有流汗和輕微氣促）
- 選項：輕快步行，游泳，跑健身單車，太極，跳舞，球類運動



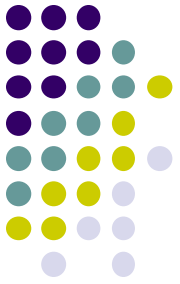
運動要做到什麼程度才足夠呢？



Category Scale

	6	
Very, very light	7	非常輕微(甚至微不足道)
	8	
Very light	9	很輕微
	10	
Fairly light	11	頗輕微
	12	
Somewhat hard	13	有點辛苦
	14	
Hard	15	辛苦
	16	
Very hard	17	很辛苦
	18	
Very, very hard	19	非常辛苦
	20	





Q & A