

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP003 長者慢性病的處理及臨終關懷

工作坊(二)

腰背保健、扶抱技巧及長者防跌工作坊

2009年08月04日 (星期二)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

工作坊內容

- 第一課：腰背的生理結構及常見腰背疾病
- 第二課：正確的腰背姿勢及日常腰背保健方法
- 第三課：扶抱技巧
- 第四課：輔助器具於扶抱、轉移時的運用
- 第五課：防跌措施及長者跌倒的處理

內容重溫

- 腰背的生理構造
- 腰背痛的成因
- 各種常見的腰背疾病
 - 椎間盤突出
 - 椎關節強硬
 - 椎管狹窄
 - 脊椎前移
 - 坐骨神經痛
 - 創傷

腰背受傷

• 引致腰背受傷的因素

外在因素

- 物件過重
- 環境過窄
- 物件擺放不當/過高
- 被扶抱者行為異常
- 缺乏輔助用具
- 地面濕滑
- 傢具不符合人體工學

內在因素

- 錯誤姿勢
- 疲倦/體力下降
- 關節缺乏柔軟度
- 重覆性動作
- 錯誤的力學/技巧
- 脊椎病患/退化
- 肥胖
- 高估自己能力

第二課

正確的腰背姿勢及日常腰背保健方法

內容

- 正確的腰背姿勢及不良姿勢的影響
 - 睡姿
 - 坐姿
 - 站姿
- 腰背保健方法
 - 工作間的人體工學
 - 搬抬方法
 - 腰背保健運動

正確的腰背姿勢

- 正確的姿勢指當一個人能用最少的肌力去維持這個姿勢時，能保護身體組織免除傷害

舉例：

- 甲於維持坐姿時，肌肉繃緊，姿勢較僵硬
- 乙習慣坐著時上半身依著椅背，臀部坐近椅邊，令腰部不緊貼椅背

正確的腰背姿勢

- 正確的姿勢亦令肢體活動更加有效
- 長時間姿勢不當容易引致腰背痛或關節退化，令深層肌肉肌力減弱及身體對關節及姿勢的感知較差

正確的腰背姿勢 — 睡姿

- 人生約有三份一的時間睡於牀上
- 應避免任何會令關節或軟組織受壓的姿勢
- 一張合適的牀及枕頭對維持腰背姿勢尤其重要

正確的腰背姿勢 — 睡姿

仰睡

- 減輕椎間盤的壓力
- 正常睡姿，也適合向前彎腰時有腰背痛的人仕

正確的腰背姿勢 — 睡姿

仰睡 (減低腰椎前彎)

- 減輕腰椎關節的壓力及坐骨神經線拉力
- 特別適合向前彎腰時能減輕腰背痛的人仕

正確的腰背姿勢 — 睡姿

俯睡

- 應盡量避免
- 頸部及腰部關節較易受壓

正確的腰背姿勢 — 睡姿

側睡

- 要挑選適合的枕頭
- 以避免肩部受壓
- 於腰下放置枕頭, 減少脊椎側彎
- 於雙腳之間放置枕頭, 減少脊椎旋轉

正確的腰背姿勢 — 合適的床

- 不能太硬或太軟
- 腰背間不要留有空隙
- 亦不能選負重時會下墜的床

正確的腰背姿勢 – 起床

- 起床
- 要先轉側
- 用雙手支撐身體起床

正確的腰背姿勢 — 坐姿

- 長期坐著對腰背有不良影響
- 不良的坐姿對腰背產生更加大的壓力
- 你有蹺腳坐的習慣嗎？

正確的腰背姿勢 – 坐姿

選擇合適的坐椅

- 坐椅的不同設計能減少或增加椎間盤及肌肉的壓力
 - 靠背
 - 腰部承托
 - 坐椅角度
 - 椅高/椅深
 - 扶手
 - 腳部承托

正確的腰背姿勢 – 坐姿

- 靠背
 - 垂直的靠背不能有效減輕椎間盤的壓力
 - 靠背向後微傾能減輕椎間盤及腰部肌肉的壓力
- 腰部承托
 - 可有效保持腰椎自然曲線
 - 太少未能承托，但太多會令腰椎過份向後伸展
- 坐椅角度
 - 可影響腰背前/後彎

正確的腰背姿勢 – 坐姿

- 椅高/椅深
 - 椅高需與地面至膝關節後橫紋距離相約
 - 椅深應能讓人貼著椅背坐時，膝關節與椅子間有約三隻手指位的空間
- 扶手
 - 適常的手枕能承托上肢，減少身體向前傾及肩膊肌肉的壓力
- 腳托
 - 可分散下肢及腰背壓力，幫助改善腰部姿勢
 - 身材較矮小的人亦可於坐時腳掌貼地

正確的腰背姿勢 – 駕駛坐姿

- 駕車時應完全緊貼椅背坐直身體
- 雙手輕鬆把握方向盤

正確的腰背姿勢－站姿

- 正確的站姿應
 - － 抬頭
 - － 收下巴
 - － 挺胸
 - － 收小腹
- 鉛垂線
 - － 乳突
 - － 肩關節
 - － 髖關節
 - － 膝關節
 - － 足踝

正確的腰背姿勢－站姿

穿高跟鞋

- 高跟鞋使身體的重心前傾，上半身後仰，增加腰部弧度
- 長時間站/步行應盡量避免穿著高跟鞋

正確的腰背姿勢－站姿

- 長時間站立時，可一腳略前或踩在低腳凳上不時交換重心

腰背保健方法－工作間的人體工學

- 以工作來配合人，而非以人來配合工作

環境

工作

個人

工作量

工具

腰背保健方法 – 工作間的人體工學

環境

- 空間是否足夠？
- 空間會否影響工作者姿勢？
- 地面是否乾爽？濕滑？不平均？
- 光線是否充足？
- 有否適合的傢具，如椅子，矮踏等？

腰背保健方法 – 工作間的人體工學

工作是否需要....

- 長時間保持一個姿勢?
- 搬抬物件?
- 物件會否突然移動?
- 須要長時間體力勞動?
- 沒有或不足夠的作息時間?
- 一人分擔多人工作量?

腰背保健方法－工作間的人體工學

個人

- 體力、身高等是否適合？
- 對工作是否瞭解？
- 是否需要特別技能？訓練是否足夠？
- 是否一人能完成？

工具

- 是否容易使用/保養？
- 使用時需要多少空間？

腰背保健方法－日常生活注意事項

- 注意彎腰時盡量利用髖關節與膝關節屈曲
- 習慣性以蹲或半蹲姿勢而避免彎腰
- 穿鞋時可以坐著做
- 要拿取放於位置較矮的物件時，注意曲膝並保持上身挺直
- 要拿取於高處的物件時，應拿矮踏/腳墊

腰背保健方法 – 急性痛處理

- 如有急性受傷，可用冰敷患處15分鐘
- 休息
 - 避免引致痛楚的動作 (如長時間坐、企、搬抬等)
 - 痛症嚴重，任何站或坐的動作都會引致痛楚時，使需要臥床休息
 - 臥床休息亦要注意睡姿!!!
 - 可以的話，每半小時轉換姿勢
- 腰封
- 藥物治療

腰背保健方法 – 腰背運動

運動的功用

- 減輕痛楚
- 鍛鍊肌肉
- 增加關節及軟組織的柔軟度
- 增加協調度

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

1. 仰臥，曲膝
2. 屈起雙膝至胸口位置，臀部稍為離開地面
3. 雙手抱膝，維持5-10秒，放鬆

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

1. 俯臥於地上，雙手按地撐起上半身至手臂能完全伸直(或至腰部感到拉緊)
2. 維持5-10秒，放鬆

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

1. 雙膝跪於地上，臀部坐於雙足跟，前臂及手掌按地
2. 曲起胸部，低頭收下巴；然後抬頭，挺胸
3. 重複5-10次

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

1. 仰臥曲膝
2. 屈起一邊大腿至與地面垂直
3. 雙手抱著大腿，慢慢伸直膝關節
4. 維持10-20秒，每邊重覆3-4次

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

1. 跪於地上，雙手掌按地
2. 將腰背用力向上拱起
3. 然後再放鬆向下作凹背
4. 重覆5-10次

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

1. 仰臥，曲膝
2. 雙膝向右邊擺，定5-10秒
3. 再向左邊擺，定5-10秒
4. 重覆5-10次

腰背保健方法－腰背運動

伸展運動

- 坐於靠背椅上，上身轉向右邊
- 右手放於椅後，左手拉著靠背增加身體右轉幅度
- 維持5-10秒，左邊重覆

腰背保健方法－腰背運動

鍛鍊肌力

1. 先讓頭部稍為向前移
2. 然後下巴往後收，維持5-10秒，放鬆
3. 重覆5次
4. 初期可以仰臥姿勢，習慣後可以坐著/站著做

腰背保健方法－腰背運動

鍛鍊肌力

1. 仰臥，雙膝彎曲，雙手輕置於腹部上，雙肩放鬆
2. 腹部用力向下壓，保持正常呼吸，切勿憋氣
3. 維持5-10秒，放鬆，然後重覆5-10次

腰背保健方法－腰背運動

鍛鍊肌力

1. 仰臥，雙膝彎曲，雙手平放身側
2. 將頭部與兩肩舉起離開地面
3. 將雙手滑向膝部 維持5秒鐘 然後放鬆
4. 重覆5-10次

腰背保健方法－腰背運動

鍛鍊肌力

1. 仰臥雙膝彎曲，雙肩雙手輕鬆平貼地面
2. 慢慢將臀部提起，並保持身體成一直線
3. 維持5-10秒，放鬆
4. 重覆5-10次

腰背保健方法－腰背運動

鍛鍊肌力

- 雙手雙膝彎曲跪於地上
- 右手向前伸直，同時左腳向後踢出伸直
- 維持5-10秒，放鬆
- 以另一手及腳重覆，各5次

參考資料

- Braggins, S. (2000). Back Care. A Clinical Approach. London: Churchill Livingstone
- Oliver, J. (1994). Back Care. An Illustrated Guide. Oxford: Butterworth Heinemann

下回預告

第三課：搬抬及扶抱技巧

完