

# 椎間盤突出日常保健

2019.08制定  
2023.02審閱



## 何謂椎間盤突出症?

椎間盤是一軟骨板，位於兩節椎體之間。當脊椎向後突出壓迫到脊椎神經即稱之。



## 症狀：

下背部疼痛  
下肢麻木疼痛感  
跛行或不能走路



## 原因：

長期姿勢不良

過度用力



## 高危險群：

久坐久站者

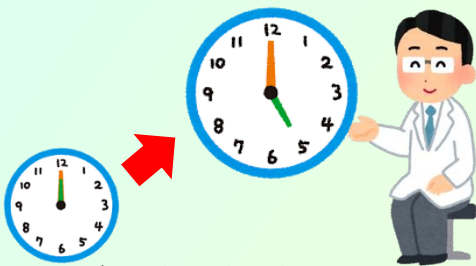
經常彎腰提重物者

運動選手

懷孕後期的孕婦



## 日常預防與保健：



勿久坐久站



勿彎腰取物



勿提重物



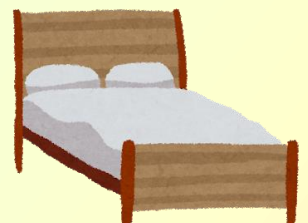
攝取高纖食物並多喝水



採貼近椅背的坐姿



穿著舒適低跟鞋子



選用堅實材質床鋪

圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康