

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

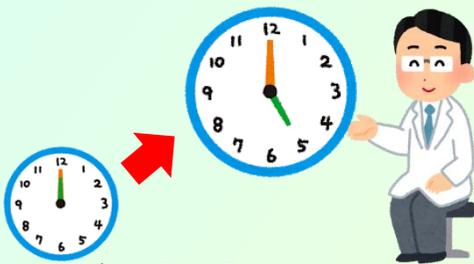
經常彎腰提重物者

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



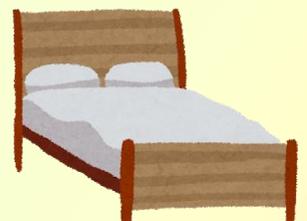
攝取高纖食物並多喝水



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