

腰痠背痛 OUT小撇步

1. 站立半小時、久坐1小時，應起身活動伸展筋骨
2. 搬重物、背小孩盡量採後背方式分散重量，切勿直接彎腰搬重物
3. 高爾夫、籃球、網球等快速扭腰運動前，務必暖身5到10分鐘
4. 平時可採腹式呼吸
5. 做運動訓練核心肌群



久坐久站可能會導致核心肌群無力，物理治療師建議可做橋式運動，維持十秒，持續十回，訓練核心肌群