基醫療財團法人屏東基督教醫院
下背痛病人返家注意事項

編　　號	ND 急-004
製訂日期	2003.08
七修日期	2026.05

一、多熱敷、多休息，尤其是平躺下來休息更好。

二、養成正確姿勢：

(一)站立時，儘可能保持身體挺直。

(二)起床時，先側躺，用手部力量，將上半身撐起來，再把腳移到床外，這樣才不會使疼痛的背再度受到牽扯。

(三)要躺下來時，應先使自己側躺在床上，再改為平躺，而不是坐在床上，背朝床舖躺下去。

(四)避免彎腰、提重物及快速扭轉腰部，拿地上東西時，要蹲下去拿，不是彎腰把東西拿起來。

(五)拿重物時，盡量使物品靠近身體，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直不要彎腰，然後兩腿用力站直，將物品舉起(圖示)，太重的物品使用推車來搬運。



(六)同一個姿勢不要坐太久，約每 30~60 分鐘就起來活動一下。

(七)坐著工作時，坐有靠背的椅子，背部靠近椅子後方，並在下背處放一小枕頭來支撐背部。

(八)避免彎腰駝背及穿高跟鞋。

三、有需要可以穿背架來提醒自己注意姿勢及提供背部、腰部支撐，平常可以多做背部運動，加強自己背部力量以減少疼痛。

四、請定期回到骨科或復健科門診複診。

※諮詢電話：08-7368686 轉

屏基關心您 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【下背痛病人返家注意事項】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：　　護理師簽章：　　中華民國　　年　　月　　日