

保护腰椎

为改善脊椎状况，请控制您的体态，避免腹部过大和过多的腹部脂肪，并进行舒缓的日常锻炼。

姿势：请勿长时间保持同一个姿势（在工作中、沙发上、床上等）。站立时，保持正确的站姿，抬头、背部挺直。如果需要站立一段时间，请把一只脚放在小板凳上（或打开的橱柜里，或工作时放在架子上等），并不时换脚。穿舒适的鞋子，避免穿高跟鞋。

动作：转身时，请转动整个身体，而不是扭转背部。对于洗漱、铺床、开洗衣机等通常需要身体前倾完成的动作，请保持背部挺直、弯曲膝盖完成。

用力：需用力搬取（婴儿、重物等）时，请弯曲膝盖，尽量保持背部挺直，并将重量重心贴近胸部抬起。如果您需要举起或移动重物，请向他人寻求帮助并佩戴护腰带。装满的购物车请推着前行（像推婴儿车那样）。



睡眠：使用舒适的床垫，避免枕头过高。建议的睡姿是：侧卧，双腿弯曲或仅一条腿弯曲；或仰面朝上，双腿弯曲，用枕头将膝盖垫高。

起床时，首先面对床边侧卧，然后把双脚移动到地面，最后在床上坐起。

办公：计算机屏幕应与眼睛齐平；椅子须较低，以便双脚完全接触地面，能使用脚踏板最佳；坐下时背部有良好支撑，最好椅子有扶手、桌子与胳膊肘平齐。



运动：保持肌肉状态良好至关重要，特别是腹肌为背部健康提供了天然保护。建议不要进行背部过载的练习（例如，躺在地板上，抬高胸部或腿部绷直举起）。相反，建议您进行舒缓的腹部运动，例如排出肺部空气时进行简单的“吸”腹练习，重复若干次。

每当做腹部锻炼时，特别是女性，在腹部用力时，同时应将空气从肺部排空并收紧提肛肌。这样可以保护该区域并防止尿失禁等。

游泳也是对背部有益的运动。如果您不会游泳，可以选择治疗型游泳课程，学习正确的游泳技术。

