

## 下背痛/骨刺衛生教育指導

骨刺是骨頭增生的結果，是一種正常的老化過程，年紀越大的人越容易長骨刺。不過，現在不少年輕人因為不正確的姿勢，加上久坐或久站，使脊椎提早老化，也容易有骨刺的問題。

骨刺的疼痛常會因為運動而加重、在休息時減輕，站著或走路時，脖子、腰部或下背部有鈍痛、隱隱作痛的感覺。

1. 避免久坐、久站、走太長的路。保持良好的坐姿、站姿和臥姿。
2. 避免彎腰撿拾東西，取高物時不要墊腳尖拿取。
3. 穿著背架及束腹，背架可以矯正關節跟減輕關節的負重，不要長時間維持同一姿勢。
4. 養成運動的習慣，避免劇烈運動。
5. 床墊、枕頭必須軟硬適中。
6. 熱療可以改善背痛，例如洗熱水澡、熱敷，但溫度不可過高，時間不可過久，避免燙傷。
7. 減輕體重。

羅東聖母醫院 敬祝健康

---

## 下背痛/骨刺衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					