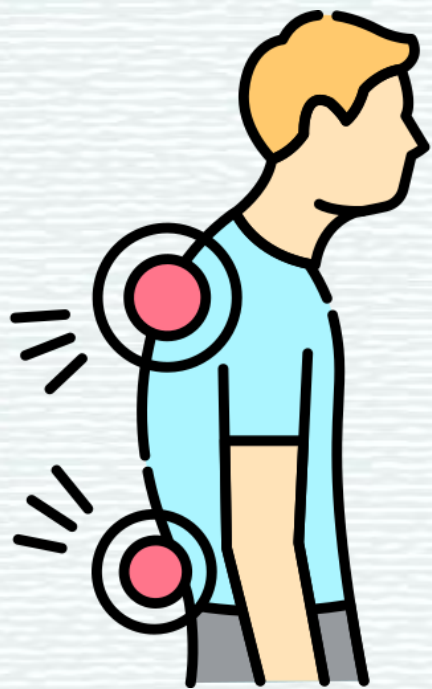




2023脊椎疾病病友會

脊椎保健 動起來

主講者:復健醫學部 張晏慈物理治療師

日期:2023.08.19

一起動起來



•安全須知:

- 選擇穩固且有椅背的椅子。
- 請避開飯後一小時內進行運動
- 保持鼻子吸氣、嘴巴吐氣，不閉氣。
- 過程中若有頭暈、冒冷汗、噁心、想吐，皆是不正常運動反應，請即刻停止。

雙腳踩緊地板



身體不靠椅背

坐在椅子前緣
三分之一處

腹式呼吸

- ✓ 右手放胸部，左手放腹部，
感受雙手起伏的幅度
- ✓ 鼻子吸氣，嘴巴吐氣
- ✓ 吸氣時會感受肚子膨出，吐
氣時慢慢吐，將氣吐光。
- ✓ 吸氣時間:吐氣時間=1:2



稻草側彎

- ✓ 右手舉起，將身體側彎至左側
- ✓ 屁股確實貼緊椅面，不飛起
- ✓ 伸展左側腰部
- ✓ 停留15~30秒後換邊



瓶蓋旋轉

- ✓ 雙手抱胸，旋轉至左側
- ✓ 停留15~30秒
- ✓ 進階可將雙手張開
- ✓ 過程中臀部貼緊椅面



初階



進階

晚安關門

- ✓ 想像有人從胸口揍你一拳
- ✓ 雙手慢慢往膝蓋方向延伸
- ✓ 頭→肩膀→胸→腰
- ✓ 速度放慢，小心頭暈



側面



正面

早安開門

- ✓ 想像有人拉著你的衣領
- ✓ 腰→胸→肩膀→頭



側面



正面

踢球



- ✓ 身體不靠椅背
- ✓ 踩球後做膝蓋伸直彎曲的動作
- ✓ 球不可滑走



膝蓋彎曲



膝蓋伸直

下肢走走

- ✓ 穩定軀幹，身體不晃動
- ✓ 雙腳原地踏步



THANK



YOU