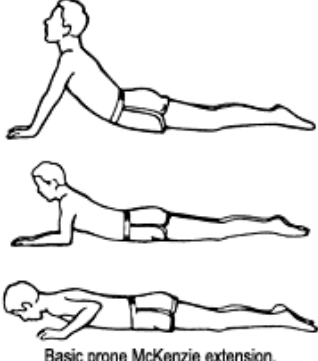
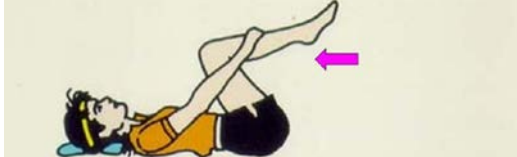




臺中榮民總醫院復健醫學部  
 骨科物理治療運動處方  
 腰部居家運動

<p>◎ 伸背運動</p> <p>1.俯臥在床上</p> <p>2.手肘或手掌支撐起上半身，並保持腹部貼緊床面，維持 10 秒</p> <p>次數頻率：一天__次，一次__下</p>	
<p>◎ 屈背運動</p> <p>1.仰臥在床上</p> <p>2.雙手環抱大腿或小腿，將雙膝盡量靠近胸口(將臀部抬高)</p> <p>3.維持 10 秒後放下休息</p> <p>次數頻率：一天__次，一次__下</p>	
<p>◎ 大腿與小腿後肌牽拉運動</p> <p>1.仰臥在床上</p> <p>2.將毛巾套於腳底，用雙手拉毛巾將腳拉起，並將膝蓋盡量伸直，維持 10 秒</p> <p>3.請數出聲音避免憋氣</p> <p>次數頻率：一天__次，一次__下</p>	
<p>◎ 核心肌群訓練</p> <p>1.仰臥在床上，將腹部及腰部用力貼緊於床</p> <p>2.將雙腳抬起，抬起並保持腰部用力貼緊床上，撐住 10 秒</p> <p>3.加強版本可一起將手及頭部抬起或活動，參考右下圖</p> <p>次數頻率：一天__次，一次__下</p>	

RECOURCE: [http://workoutlabs.com/wp-content/uploads/watermarked/Dead\\_Bug-2.png](http://workoutlabs.com/wp-content/uploads/watermarked/Dead_Bug-2.png) <http://3.bp.blogspot.com/-GJbJ81hiBIO/VhH1Vmlu8NI/AAAAAAAAQRQ/P1MeUrirVWo/s1600/williams-double-knee.jpg>  
[http://www.dynamicchiropractic.com/content/images/heller01\\_1\\_3679.gif](http://www.dynamicchiropractic.com/content/images/heller01_1_3679.gif)

