



# 下背與脊椎自我照護

減輕下背與脊椎的緊張度以及增強其靈活性非常重要。輕柔的下半身鍛煉可促進骨盆伸展和強化，並促進下背與脊椎運動，同時有助於減輕緊張度。您可以在家中的地板或瑜珈墊上進行這些鍛煉。與所有鍛煉一樣，請按照自己的節奏。

## 骨盆傾斜

首先背部朝下平躺，雙腳平放於地板上。

1. 吸氣時，將您的尾骨壓到地板上。這樣會在您的下背形成一個輕柔的拱形。
2. 呼氣時，蜷曲尾骨離開地板。這樣會在您的下背形成一個輕柔的弧形。
3. 重複幾次這一系列動作。讓呼吸引導您的運動並深度放鬆。

## 盆骨提升

首先背部朝下平躺，雙腳平放於地板上。

1. 吸氣時，使用手臂作為支撐，將整個下背抬離地板。
2. 呼氣時，緩慢回滾下來，首先降低您的上半身。您的尾骨應當最後落地。
3. 重複幾次這一系列動作。讓呼吸引導您的運動並深度放鬆。
4. 完成這一系列動作後，請將您的膝蓋併攏並攏到胸部。輕柔地左右滾動。

## 牛貓式

首先將手與膝蓋以桌面式的姿勢放在地板上。

1. 將手與膝蓋放在地板上，形成一個桌面式的姿勢。
2. 吸氣時，拱起背部就像是一隻生氣的貓。這樣會導致您的盆骨與下背縮攏，頭部會朝下並朝內。
3. 呼氣時，將頭與尾骨抬起。這樣會導致您的盆骨與下背拱起，頭部會朝上並朝外。
4. 重複幾次這一系列動作。讓呼吸引導您的運動並深度放鬆。
5. 完成這一系列動作後，請將一邊膝蓋提升到胸部並將腿向後伸展。將身體向每個方向伸展。用另一條腿重複此動作。

## 攤屍式

1. 背部朝下平躺，逐步收緊所有的肌肉群。從腳開始，逐步到頭部。

2. 呼氣時放鬆。
3. 重複幾次。
4. 完成這一系列動作後，請平躺，雙腳分開且雙臂伸開。閉眼…放鬆…

這些鍛煉由 UCSF Osher Center 的專家推薦。

改編自：

[www.osher.ucsf.edu/patient/self-care/lowback.html](http://www.osher.ucsf.edu/patient/self-care/lowback.html)

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)