



**GV物理治療中心(中環)**  
**GV Physiotherapy Centre (Central)**

中環皇后大道中59-65號泛海大廈1008室  
Unit 1008, Asia Standard Tower, 59-65 Queen's Road Central, Hong Kong  
電話 Tel: 2140 6278 傳真 Fax: 2140 6978

**大圍物理治療中心**  
**Tai Wai Physiotherapy Centre**

新界大圍積富街49-55號安定大廈地下D號舖  
Flat D, G/F, On Ting Mansion, 49-55 Chik Fu Street, Tai Wai, N.T.  
電話 Tel: 2601 1287 傳真 Fax: 2601 1869

**馬鞍山物理治療中心**  
**Ma On Shan Physiotherapy Centre**

新界沙田馬鞍山富輝花園商場一樓31號舖  
Shop 31, 1/F, Fu Fai Garden, 28 On Shing Street, Ma On Shan, Shatin, N.T.  
電話 Tel: 2633 8782 傳真 Fax: 2144 9869

中文網址：我的物理治療師·公司·香港  
Website: [www.myphysio.com.hk](http://www.myphysio.com.hk)

脊椎正骨手法治療  
頸椎牽引、腰部椎牽引  
超聲波治療  
干擾波電療  
透皮神經電療  
拍痰  
復康運動  
針灸治療  
中風後復康治療  
失禁護理訓練  
產前、產後復康運動



# 腰部運動



# 腰部運動

## 作用

- ◇ 保持正確姿勢，減少脊骨耗損。
- ◇ 增加腰椎關節活動能力，減慢退化。
- ◇ 增強腹肌和背肌，保護脊骨。

## 注意

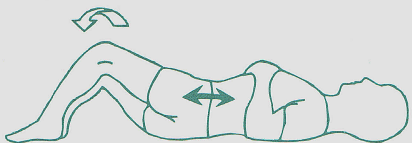
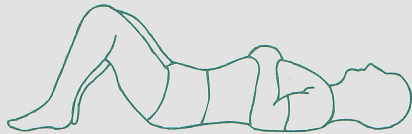
- ◇ 這套運動只適合健康人仕作為預防腰酸背痛之用。
- ◇ 如已患有腰酸背痛者，切勿私下練習，請先請教醫護人員，以免令病情加劇。
- ◇ 如在練習過程中，發覺有腰酸背痛或其他不適，應立即停止並請教醫護人員。

## 腰部舒展

### (1) 腳部擺動

#### 方法：

- a. 仰臥屈膝。
- b. 雙腳向左擺動。
- c. 回至原來位置。
- d. 雙腳向右擺動。
- e. 回至原來位置。
- f. 重覆十次。



# 部

### (2) 抱膝貼胸

#### 作用：

- a. 右膝上舉至胸。
- b. 停在胸前五秒，然後慢慢放鬆。
- c. 重覆五次。
- d. 左腳照做。
- e. 左右腳一齊舉起，在胸前停五秒，然後慢慢放鬆。
- f. 重覆五次。



### (3) 雙手上撐

#### 方法：

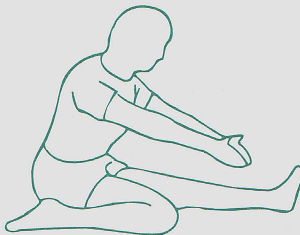
- a. 俯臥。
- b. 雙手上撐起上半身，腰部放鬆，下身貼床。
- c. 在最高點，停五秒，然後放鬆。
- d. 重覆八次。



### (4) 拉鬆大腿肌

#### 方法：

- a. 開始如圖示。
- b. 右腳後曲屈身向前，用手盡量觸及腳趾，停五秒。
- c. 重覆一次。
- d. 左腳如上述方法照做。



↔ 感覺拉緊的地方

### (5) 左右側彎

#### 方法：

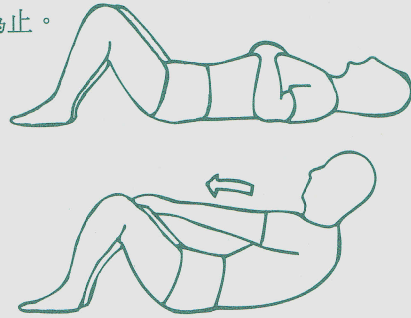
- 站立。
- 雙膝保持挺直。
- 舉起左手，右手叉腰，向右侧慢慢彎下。
- 在最低處，保持五秒。
- 重覆五次。
- 左邊照做。



### (3) 仰臥起坐

#### 方法：

- 仰臥屈膝。
- 慢慢抬起頭和頸，直至雙手能觸及膝頭為止。
- 停在該位置五秒。
- 慢慢放下。
- 重覆五次。

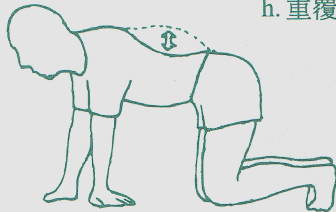


## 腹肌鍛鍊

### (1) 收腹弓背

#### 方法：

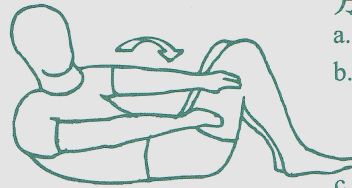
- 跪下，雙手支撐上身，如圖示。
- 收緊腹肌。
- 隆起背部。
- 在最高處，保持五秒。
- 盡量放鬆腰部肌肉。
- 令腰部盡量下彎。
- 在最低處保持五秒。
- 重覆十次。



### (4) 仰身觸膝

#### 方法：

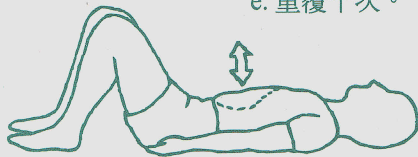
- 仰臥屈膝。
- 慢慢抬起頭和頸，直至左手能觸及右膝頭為止。
- 停在該位置五秒。
- 慢慢放下。
- 重覆五次。
- 交換再做。



### (2) 仰臥收腹

#### 方法：

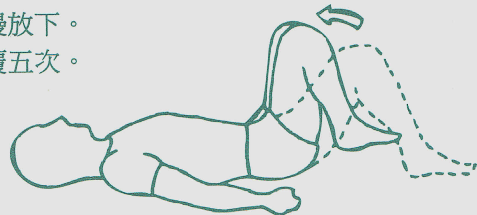
- 仰臥屈膝。
- 腹部收縮。
- 將腰部弧度向下壓。
- 保持五秒。
- 重覆十次。



### (5) 仰臥提膝

#### 方法：

- 仰臥屈膝。
- 慢慢抬起雙腿，直至腳底離地約五寸。
- 停在該位置五秒。
- 慢慢放下。
- 重覆五次。



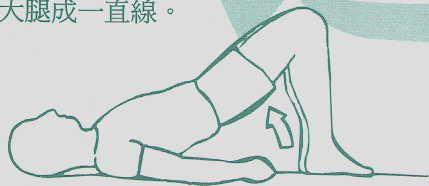
# 運

## 背肌鍛鍊

### (1) 舉臀建背

#### 方法：

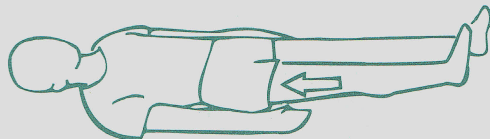
- 仰臥屈膝。
- 用力慢慢提起臀部，直至上身與大腿成一直線。
- 停在該位置五秒。
- 慢慢放下。
- 重覆五次。



### (4) 縮腿收腰

#### 方法：

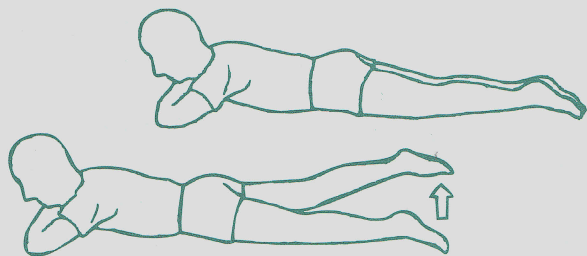
- 仰臥。
- 左邊腰部肌肉收緊，左腿縮起，保持膝關節挺直。
- 停在該位置五秒。
- 重覆五次。
- 交換照做。



### (2) 提腿收臀

#### 方法：

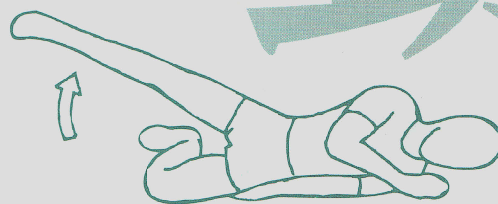
- 俯臥。
- 蹬直左腳，慢慢抬起至最高點，保持五秒，然後放下。
- 重覆五次。
- 右腳照做。



### (5) 側抬腿

#### 方法：

- 側臥，下面的腿屈曲。
- 上面的腿伸直抬起，腳趾指向前。
- 停在該位置五秒，交換照做。
- 重覆五次。



# 動

### (3) 俯臥抬頭

#### 方法：

- 俯臥。
- 雙手放在頭後。
- 慢慢抬起頸及雙肩，直至胸口離地。
- 停在該位置五秒。
- 重覆五次。

