

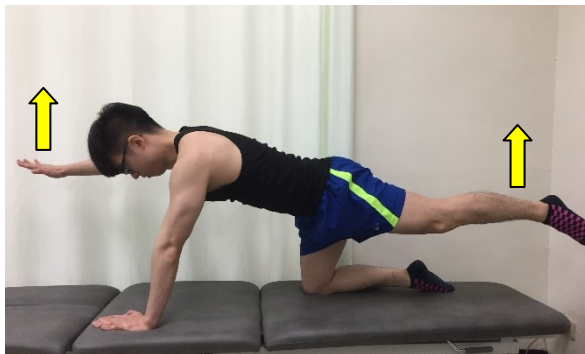
10. 梨狀肌伸展運動



11. 闊筋膜張肌伸展運動



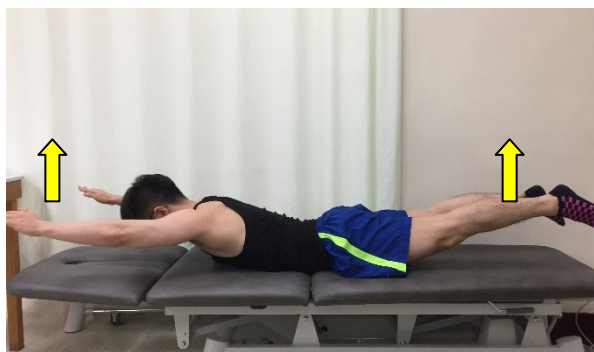
12. 四足抬腿強化運動



13. 抬胸腹式強化運動



14. 俯臥四肢離地背肌強化運動



背痛教室 運動治療



所有運動皆需由治療師評估後，依個別情況指導，勉強為之將會導致急性下背疼痛，將使病情惡化。

1. 仰躺抱膝伸展運動(左/右)



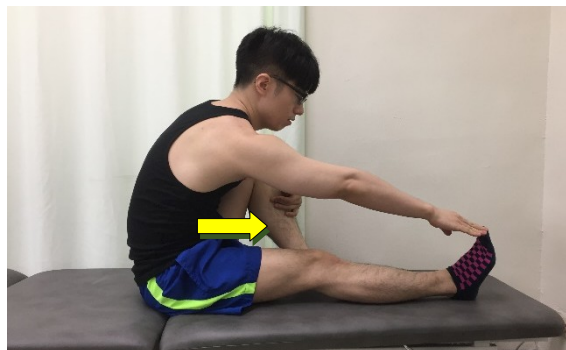
2. 俯臥伸展運動



3. 單側腰肌伸展運動(左/右)



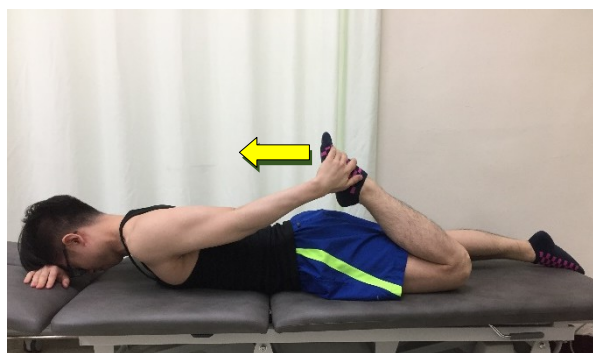
4. 大腿後側肌群伸展運動



5. 大腿後側肌群 90 度伸展運動



6. 大腿前側肌群伸展運動



7. 跪姿拱背伸展運動



8. 四字腿伸展運動



9. 小腿後側肌群伸展運動

