

# 背部健康的 10 个小贴士

1



主动多活动，少坐。

2

做你喜欢的运动。事实证明，对于缓解腰痛来说，运动的效果最好。

3



小知识：背部结实、强壮，且适应性强。放松，不要怕运动。

4



后背痛很常见，大多数情况会好转，运动比休息好得更快。

5

日常的活动和姿势不会磨损脊柱。没有证据显示姿势会对疼痛有影响。

6



什么时候开始运动都不会太迟。做些运动很好，越多越好。

7



重复 1、2 和 3。

8



重复 4、5 和 6。

9



随着年龄增长，应了解并减少可能导致骨质疏松性骨折的危险因素，其中包括防止跌倒（平衡练习）、戒烟、少喝酒，同时保持平衡的饮食！

10



如果你要搜索症状，请使用非商业网站。小心那些耸人听闻的骗局，它们可能无效，甚至有害。与其采用替代疗法，不如尝试经过验证的独立医疗资源。有意者请拨打 EUROSPINE 患者热线，例如：[www.eurospinepatientline.org](http://www.eurospinepatientline.org)