

目 錄

- Yang perlu diperhatikan ----- P 1
dalam kegiatan sehari-hari ketika pinggang merasa sakit
腰部疼痛時日常動作中的注意事項
 1. Saat berdiri dan berjalan kaki
站立及行走
 2. Saat tidur **睡眠** ----- P 3
 3. Saat duduk **坐** ----- P 4
 4. Saat bekerja **工作** ----- P 5
 5. Saat mengangkat barang **搬東西** P 6
 6. Saat mengendarai kendaraan **開車** ----- P 8
- Olahraga otot punggung ----- P 9
背部體操
- Perlu diperhatikan ----- P 16
注意事項

Yang perlu diperhatikan dalam kegiatan sehari-hari ketika pinggang merasa sakit

腰部疼痛時日常動作中 的注意事項

1 Saat berdiri dan berjalan kaki 站立及行走

Posisi berdiri harus tegak, sorot pandangan mata ke depan, waktu berjalan ujung jari kaki mengarah ke depan, bagian dada sedikit condong ke depan, tumit kaki belakang menjadi penyangga utama tubuh kita, ketika melangkah seakan tengah memanjat tanjakan, tetapi jangan membungkukkan badan, hindari memakai sepatu bertumit tinggi.

站立時身體挺直，兩眼向前看，
走路時腳尖要向正前方，胸部略
微向前傾，以腳後跟做身體的主
要支持，像是爬斜坡的樣子，但
不可駝背，避免穿高跟鞋。



2 Saat tidur 睡眠:

Ambil alas ranjang yang tidak terlalu keras atau terlampau empuk, agar berat badan dapat ditopang secara merata, yang paling ideal adalah tempat tidur khusus untuk keperluan orthopedi. Saat sakit pinggang akut, pada bagian kepala dan di bawah lutut dibanjal bantal (seperti gambar 1), ketika tidur miring kedua lutut boleh melipat (seperti gambar 2).

選擇軟硬適中的床墊，讓身體重力平均分佈在床墊，以骨科專用床墊最為理想。腰部有急性疼痛時，頭及膝下可墊枕頭（如圖一），側臥時可彎屈兩膝（如圖二）。



Gambar 1 圖一



Gambar 2 圖二

3 Saat duduk 坐:

Kedua kaki menapak rata di atas lantai, letakkan punggung pada sandaran kursi, upayakan agar sela antara pinggang dengan sandaran kursi sekecil mungkin, waktu duduk dalam keadaan bagaimanapun tulang belakang harus tegak lurus. Ketika duduk di depan meja kerja, sesuaikan sudut sandaran kursi supaya berhimpit dengan tulang belakang.

雙腳平貼地面，使脊柱靠向椅背，讓腰部與靠背間的空隙盡量減少，在任何情況下，坐椅子時都應脊柱挺直。坐辦公桌時可調整椅背角度使能與脊柱靠攏。



4 Saat bekerja 工作:

Hindari kerja berdiri terlalu lama, saat berdiri kedua bahu diatur sama tinggi, dada membusung, bila memang perlu berdiri terus-menerus, sebaiknya satu kaki bergantian menapak di atas bangku pendek atau pijakan lain. Gunakan kesempatan luang beristirahat sejenak, menggerakkan badan guna mengendurkan otot.

避免長時間的站立工作，站立時雙肩平齊，挺胸。需長時間站立時，可輪流將一隻腳放在矮凳或踏板上。工作中利用空檔休息一下，略做運動，以鬆弛肌肉。



5 Saat mengangkat barang 搬東西:

Jongkok di dekat barang yang hendak dipindahkan, lalu dengan kedua belah tangan gunakan tenaga secara merata angkat barang tersebut, manfaatkan tenaga kedua kaki dan bukan tenaga punggung berdiri perlahan-lahan, jangan membungkukkan pinggang. Barang sedapat mungkin didekatkan pada bagian perut dan dada, gerakan tidak perlu tergesa-gesa,

dilarang mengangkat barang
sambil membalikkan badan,
sebaliknya harus bertahap.
Tidak mengangkat tinggi barang
melampaui batas pinggang.

先蹲下身體靠近物品，用雙手均
衡地施力，再慢慢站起來，用雙
腿而不是背部力量舉起重物，避
免彎曲腰部搬東西。搬運時物品
盡量靠近胸腹部，動作要慢，不
可同時舉起即轉身，要分兩段。
搬動東西的高度不可超過腰部。



6 Saat mengendarai kendaraan
開車:

Tempat duduk pengemudi ditarik ke depan agar dekat dengan alat kemudi, kedua lutut ditekuk. Sewaktu menempuh perjalanan jauh, setiap dua jam istirahat sekali, untuk mengendurkan ketegangan otot.

座椅可向前拉使靠近駕駛盤，雙膝彎屈。長途駕駛時，每兩小時休息一次，以鬆弛肌肉的緊張。



Olahraga otot punggung 背部體操

Bagian punggung selain berfungsi menopang tubuh juga untuk menjaga keserasian tulang punggung, tiap hari ribuan orang berobat akibat gangguan otot punggung. Maka diminta kepada semuanya agar lebih memperhatikan kesehatan bagian tersebut, diusulkan terutama bagi mereka yang terbiasa duduk lama, sering berdiri lama atau pernah mengalami sakit punggung, sebaiknya secara rutin melakukan olahraga punggung sederhana, untuk mencegah timbulnya kelainan, latihan yang paling umum diterangkan seperti berikut.

背部提供身體支撐並保護脊椎，每天都有數以千計的民眾因為背部毛病而就醫。提醒民眾多給背部一分健康關懷，建議現代人，尤其是經常久坐、久站及有背痛經驗的人，平日多做強化背部肌肉的簡易體操，即可避免背部受傷，常見簡易體操介紹如下：

Latihan 1 動作一：

Dalam posisi tiarap, satu kaki diluruskan kebelakang serta diangkat ke atas, sendi lutut tidak boleh dilipat, 5 detik kemudian diturunkan dan istirahat 5 detik, lalu ganti mengangkat kaki yang lain dengan gerakan serupa, begitulah kedua kaki saling bergantian diangkat sebanyak 5-10 kali.

趴著，單腳向後伸直並抬高，膝蓋不可彎曲，抬高5秒鐘後，放下休息5秒，再換抬另一隻腳，如此雙腳輪流做5-10回。



Latihan 2 動作二：

Kedua lutut dilipat, angkat bagian kepala dan bahu dari pembaringan, dengan bantuan kedua tangan bagian tersebut disentuhkan pada lutut, pertahankan posisi tersebut selama 3-5 detik dan diulang sebanyak 5-10 kali.

雙膝彎曲、將頭及肩膀抬離床面，以雙手去碰膝蓋，停留3-5秒，重覆5-10下。



Latihan 3 動作三:

Berbaring telentang, kedua lutut dilipat, angkat bagian pinggul dari pembaringan, pertahankan posisi tersebut selama 3-5 detik dan diulang sebanyak 5-10 kali.

平躺，雙膝彎曲，將臀部抬離床面，停留3-5秒，如此重覆做5-10次。



Latihan 4 動作四：

Lekukkan sebelah kaki sampai pada bagian dada, pertahankan posisi ini selama 10 detik, lalu luruskan kembali, ganti kaki sebelah lain, diulang sebanyak 5-10 kali.

將單側下肢往胸部彎曲，停留10秒，慢慢伸直下肢，換腳，各重覆5-10次。



Latihan 5 動作五:

Berbaring telentang, kedua lutut dilipat, putar bagian pinggang dari kiri ke kanan, kemudian dari kanan ke kiri, masing-masing diulang sebanyak 5-10 kali.

平躺，雙膝彎曲，左右旋轉腰部，各重覆5-10次。



Latihan 6 動作六：

Gunakan kedua tangan menopang tubuh, angkat setengah badan bagian atas, bagian perut sedapat mungkin tetap berada di pembaringan, pertahankan posisi tersebut hingga 5-10 detik, kemudian diulang sebanyak 3-5 kali.

用雙手撐住床面，抬起上半身，腹部盡量平貼床面，停住5-10秒，重覆3-5下。



Perlu diperhatikan 注意事項

Enam gerakan latihan di atas harus dipertahankan setidaknya selama 5 detik, baru akan menampakkan hasilnya, namun bila tenaga kurang mendukung atau bagian punggung merasa sakit, boleh melakukan latihan mulai dari 2-3 detik, berangsur bertambah sampai sanggup mempertahankan hingga 5 detik, tetapi waktu istirahat tetap tidak lebih dari 10 detik.

以上六項動作均須維持5秒鐘，效果才佳，但若肌力不足或背部感覺疼痛的人，則須從維持2-3秒開始進行，然後逐漸增加至維持5秒，但休息仍維持在10秒。

Salam Bahagia
Badan Sehat Aman Sejahtera

敬祝您
身體健康 平安吉祥

Rumah Sakit Tzu Chi Da Lin
佛教大林慈濟醫院

Saluran Telepon hot pelayanan kesehatan

各院區健康諮詢專線：

Rumah Sakit Tzu Chi Hua Lian 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Yu Li 玉里慈濟醫院：(03)8882718 Ext.710

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Kuan Shan 關山慈濟醫院：(08)9814800 Ext.128

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Taipei 台北慈濟醫院：(02)66289779 Ext.2236

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Tai Zhung 台中慈濟醫院：(04)36068278

Rumah Sakit Tzu Chi Da Lin 大林慈濟醫院：(05)2648333

Rumah Sakit Tzu Chi Douliu 斗六慈濟醫院：(05)5372000Ext.127

Klinik Tzu Chi Chiayi 嘉義慈濟診所：(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂

E8R2876706-02



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

Resep mujarab
pencegahan
sakit pinggang

預防腰痛
的妙方



中印文