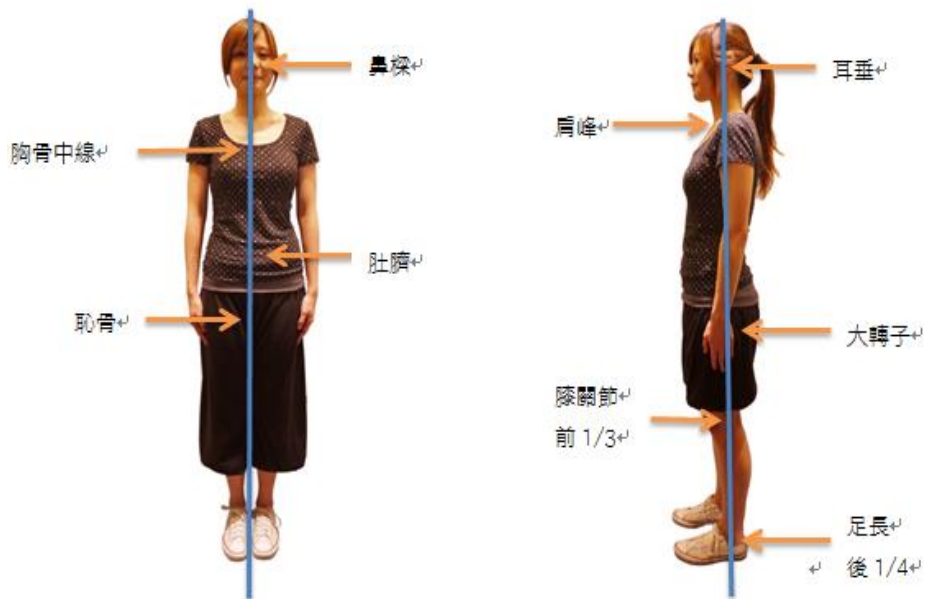


## 下背痛 自我檢測



### 分數計算

是[1]分、不是[0]，分數請自行加總。

### 檢測問題

1. 您經常要蹲下或彎腰拿重物。
2. 您習慣翹腳坐椅子。
3. 您兩邊的腰線高低不平。
4. 您常會腰酸背痛，總想要找地方坐。
5. 您兩邊臀部大小不對稱，而且摸起來鬆垮不結實。
6. 您的臀部或大腿，甚至於小腿會有刺麻的症狀。

### 檢測結果

您的積分為：0

檢測結果：恭喜您，您是健康寶寶！

您的積分為：1-2

檢測結果：身體還沒有不舒服的情況，只是習慣性姿勢不正確。提醒您，從現在注意姿勢，就可以降低酸痛發生的機會。要注意保養才能擁有靈活好身手！

您的積分為：3-4

檢測結果：身體已經有酸痛問題，甚至可能影響到您的生活品質。趕緊檢視您的生活工作習慣，並改變生活上的不良姿勢，就可以減輕甚至解決身體上的不適感！

您的積分為：5-6

檢測結果：健康危機正一步步逼近您，身體或許已經有不適及功能上的限制了，要趕緊諮詢您的醫師或物理治療師，好好做一次徹底的評估！