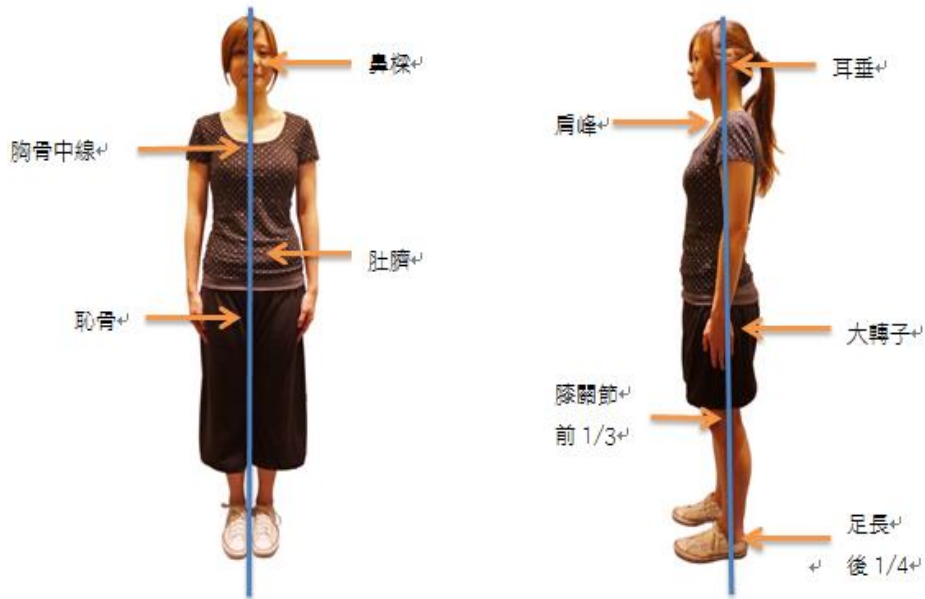


## 上背痛(膏肓痛) 自我檢測



### 分數計算

是[1]分、不是[0]，分數請自行加總。

### 檢測問題

1. 您習慣半坐半躺臥在沙發上。
2. 您習慣單側揹包包或單側用力做事。
3. 您容易感到疲勞。
4. 您經常感覺胸悶，呼吸不順暢，要深呼吸一下才會感到舒服。
5. 您睡眠品質不好，常會因突然上背刺痛就醒過來。
6. 您上背部有經常性的酸痛症狀出現。

### 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，趕緊諮詢您的醫師或物理治療師，好好做一次徹底的評估！