

傷科核心課程—傷科衛教

該怎麼做？



你怎麼做？





銀髮族
骨質疏鬆篇2

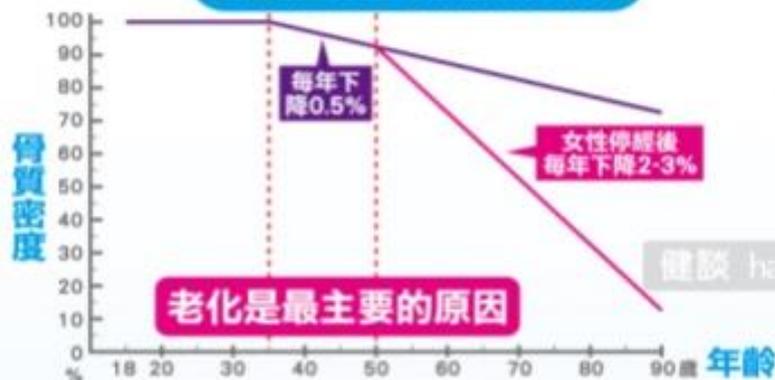
為什麼會骨質疏鬆？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高逢駿醫師

骨質疏鬆依照病因不同，主要可分成兩大類

原發性骨質疏鬆的原因



續發性骨質疏鬆的原因



特定疾病，
如甲狀腺功
能異常等

長期低頭
使用手機
姿勢不良

長期服用某些藥
物，如類固醇

營養不良或不
良習慣，如抽
菸、喝過量的
咖啡、茶或酒



停經後使
得荷爾蒙
缺乏，導
致骨質大
量流失



腎臟無法合成
足夠的活化型
維生素D，使
鈣吸收下降



更多資訊請上 健談 havemary.com

骨質疏鬆飲食衛教

- 把**一星期**內的所有飲食內容都記錄下來，然後參考表二，計算出您每日從食物之中攝取到多少鈣質，計算結果假如遠比標準(表一)需要量還低，便應當從表二中選擇一些含鈣量較多的食物

表一 鈣質攝取建議量

(參照行政院衛生署民91年的建議量)

人員類別	每日鈣質需要量(毫克)
三個月內	200
三個月～	300
六個月～	400
一歲～	500
四歲～	600
七歲～	800
十歲～	1000
十三歲～	1200
十九歲～	1000
懷孕期婦女	1000

骨質疏鬆飲食衛教

表二 含鈣量豐富的食物(毫克鈣/100公克)

含量 (毫克)	食物 (一台斤為 600 公克，一兩 37.5 公克)
>400	髮菜、 <u>黑芝麻</u> 、紫菜、田螺、小魚干、蝦米、蝦仁、小魚、鹹菜干、奶粉、金勾蝦(乾)、吻仔魚
301-400	海藻、吻仔魚、 <u>九層塔</u> 、金針、黑糖、食鹽、白芝麻
201-300	<u>黑豆</u> 、黃豆、竹豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、鹹海蟹、蚵干、蛤蜊、莧菜、高麗菜干、木耳、健素糖
101-200	營養米(加鈣米)、糯米、米糠、杏仁、黃帝豆、芥藍菜、毛豆、脫脂花生粉、豆干、臭豆腐、油豆腐、蛋黃、鮮奶、鹹油蟹、鮑魚、香菇、刈菜、橄欖、蓮子(乾)、花豆、茴香(香菜)、油菜、蘿蔔干、捲心芥菜、蕃薯葉、海螃蟹(罴子)、海鱧(四破魚)、馬頭魚、蛤仔、紅茶、包種茶

運動對預防「骨質疏鬆症」那麼重要？

- 正確而適度的運動，能使骨質增加，最好的運動，需要包含人體長骨的牽動、拉動、和某種程度的擠壓。例如行走、慢跑、騎單車、越野步行、划船等，而且常做這一類運動，對心臟和肺部同樣有好處。
- 游泳有沒有幫助？
- 游泳常被推薦為最好的一種有氧運動，尤其特別適合那些必須避免載重式運動的人。但是，如果想預防「骨質疏鬆症」，運動的主要目的便是在於給人體骨架中，長骨的刺激，而游泳卻**不能**達到這個目的。



「骨質疏鬆症」的患者家中措施

- 「骨質疏鬆症」患者，最需要避免的是**跌倒**而發生骨折，這種病人多半年紀較大，屋子裏到處都有使他跌倒的危險

- 樓梯、地板、浴室
- 家俱
- 燈光
- 藥物



飲食迷思，大破解



迷思. 我需要飲用**大量**
牛奶嗎?

• 解答：不需要，牛奶雖然含有豐富而直接可被人體利用的鈣，但其它食物同樣也可以提供大量鈣，亞洲人欠缺乳糖酵素或對牛奶過敏的情形十分普遍，當缺乏這種腸酵素時，便不能消化牛奶，及其他乳製品食物。

• 此時可改喝發酵乳(如優酪乳或優格)，因為其中的乳糖已被乳酸菌發酵分解，較不易引起腹瀉，所以乳製品的攝取量一日兩杯(240cc/一杯)，即可有**500毫克**的鈣攝食量。

飲食迷思，大破解



迷思. 吃**香蕉**會不會影響骨
質密度?

• 解答：沒有任何醫學研究指出，香蕉會引起骨質疏鬆或降低鈣質吸收，對於傷口癒合也沒有影響。

• 會抑制鈣質吸收的是含咖啡因的飲料如**黑咖啡、茶、可樂**，以及**過鹹、高鈉**食物；有助於骨本的食物，則以**小魚乾、芝麻、豆類**為首。

• 醫師呼籲，年輕時應儲存骨本，盡量從自然食物中攝取；適當運動與**曬太陽**也可幫助鈣的吸收。

增強骨質方法

- 成人每日攝取**1000毫克**的鈣
- 多攝取芝麻、小魚乾、深綠色青菜、豆類、鮮奶、奶粉、優酪乳、起士等富含鈣質食物
- 避免含鈉過高、過鹹的食物，如肉乾、泡麵等
- 攝取足夠維他命D、多**曬太陽**，可增加鈣質吸收率
- 不吸菸、避免飲用過量的咖啡、茶、酒、碳酸飲料
- 年輕時養成**運動習慣**、強化骨骼



全民愛健康
骨骼篇5

骨折的種類與型態



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：長庚骨科 高遠融醫師



1 閉鎖性骨折



2 開放性骨折



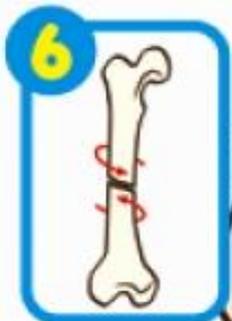
3 橫向骨折



4 縱向骨折



5 斜向骨折



6 螺旋骨折



7 壓迫性骨折



8 節段性骨折



9 粉碎性骨折



10 扯裂性骨折



11 不完全骨折



12 脫臼骨折



健談 havemary.com

骨折相關問題，
建議諮詢「骨科」。

更多資訊請上 健談 havemary.com



骨折臨床表徵(Clinical signs)

- Pain
- Swelling
- Deformity
- Abnormal mobility

骨折患者衛教指導

- 勿移動患肢，以夾板**固定**。
- **抬高患肢**以幫助血液循環。
- 患肢若有腫痛之現象可用**冰敷**以減輕不適。
- 注意患肢末梢血液循環，若有不適即告知醫師及護士。
- 患肢可做**適度之活動**，以免關節僵硬。
- 若有傷口應保持乾燥，切勿自行敷藥。
- 攝取含高**蛋白**、**鈣質**及維生素之食物以助痊癒。
- 出院後需**定期返院複診**。

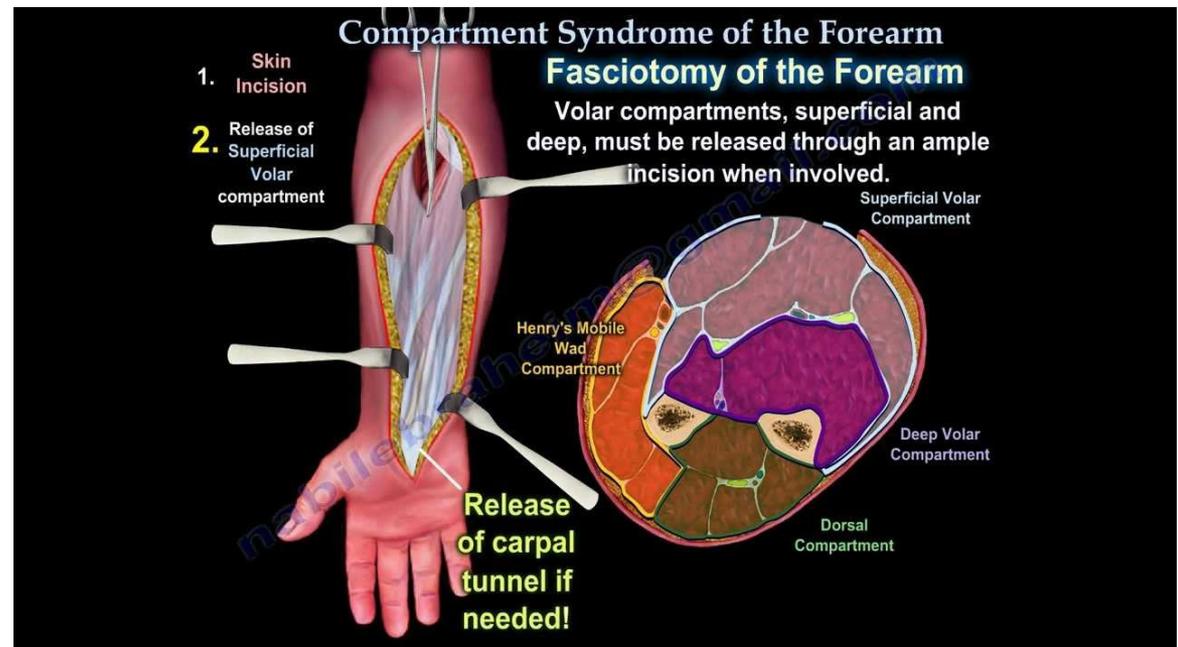
上石膏後注意事項

- 石膏打上後必須**抬高患肢24 - 48 小時**以減輕水腫，可利用枕頭或三角巾維持患肢抬高。
- 露出石膏外的手指或腳趾及關節部位，請**經常活動**，以幫助血液循環，減少腫脹，並可預防關節僵硬及肌肉萎縮。
- 上石膏部份的肌肉，請做收縮放鬆運動，預防患部肌肉萎縮。運動方法如下：將肌肉用力**收縮6 秒後放鬆2 秒**，每日約做100 - 200 次。



腔室症候群

- 5P
- Paresthesia 麻
- Pain 痛
- Paralysis 神經偏癱
- Pulseless 脈搏微弱
- Pallor 蒼白

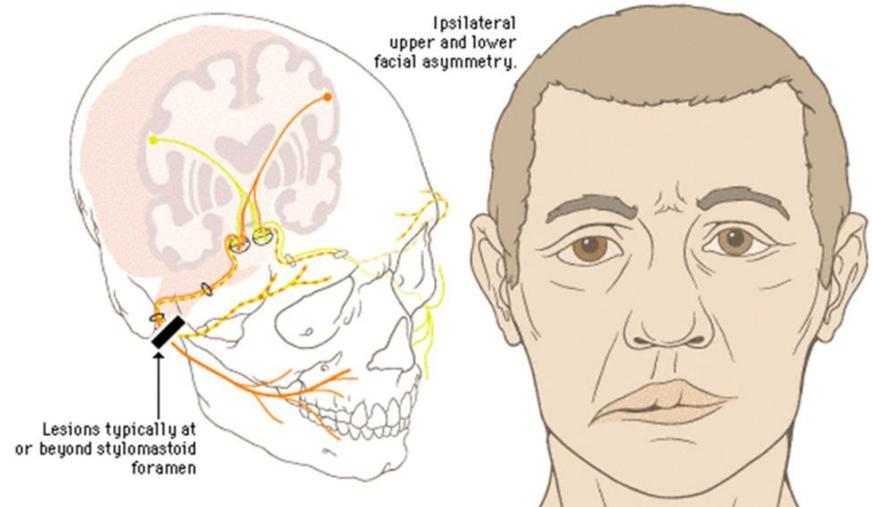


結論

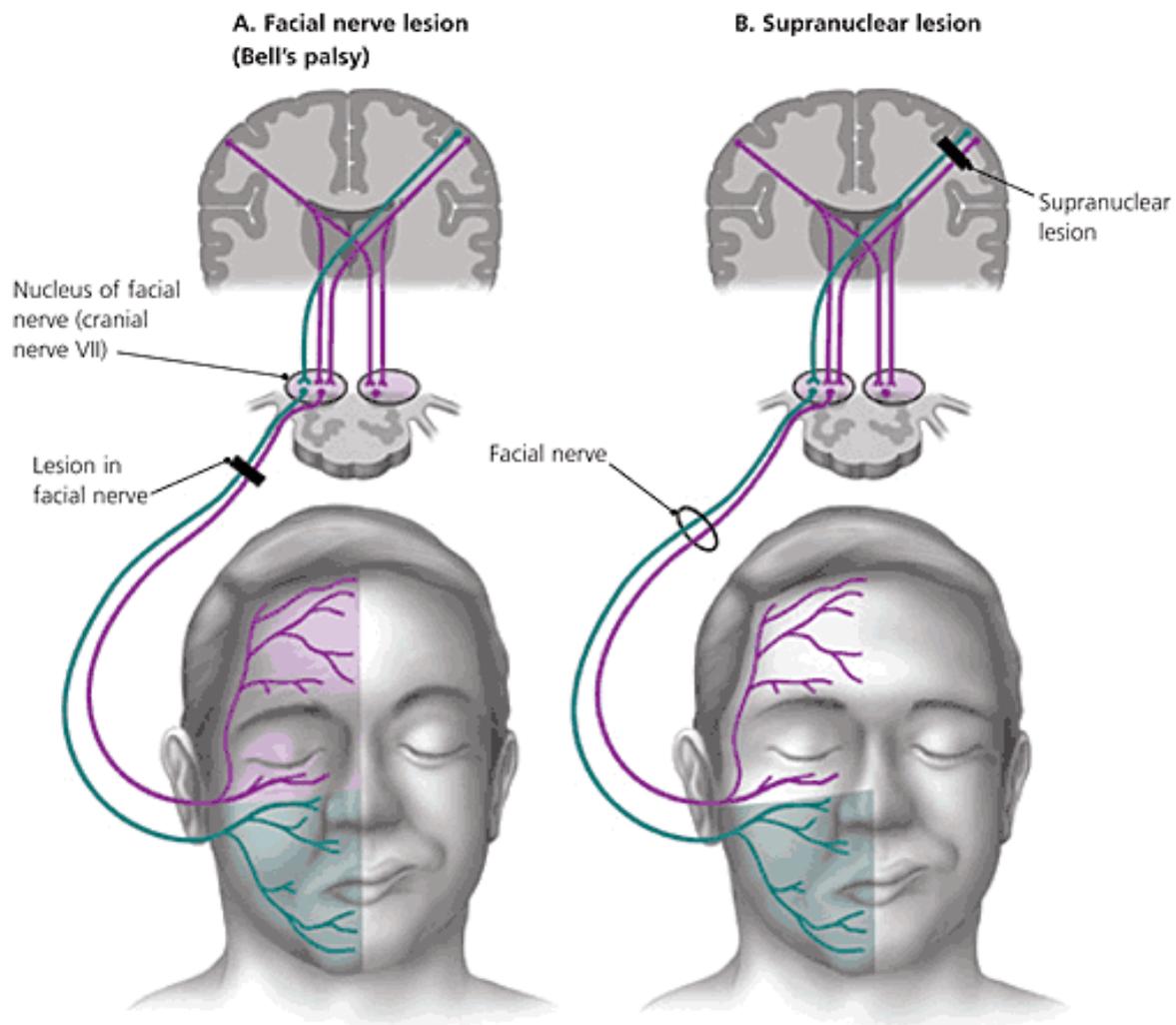
- 腔室症候群是個急性且嚴重的臨床問題,若處理的不好，可能會使肢體壞死，甚至導致**截肢**的命運。
- 早期的診斷及治療是很重要的，若適當的予以治療，則可拯救肢體受不必要的傷害，也可使傷害程度降到最低。

面癱

- 顏面神經是第**七**對腦神經，同時有感覺及運動功能：
- **運動**功能-包括控制顏面表情肌肉、淚腺、唾液腺分泌及開眼、閉眼等各種動作，讓我們能做出各種臉部表情。
- **感覺**功能-舌頭前 $2/3$ 段的味覺。



中樞型 V.S 周邊型



© 2007 RENEE CANNON



末梢性顏面神經麻痺

中樞性顏面神經麻痺

病因 病因不明，但多和**病毒、細菌的感染**以及**自體免疫方面**的疾病相關。

以**腦血管疾病**為主要病因，例如腦中風、腦瘤等。

症狀

1. **患側額頭皺紋消失或變淺，眼瞼閉合不全**
2. 患側皺眉和顏面反射消失
3. 閉眼時可見眼球向上轉
4. 眉毛低下，嘴角歪斜
5. 偶有耳後壓痛、味覺失靈
6. 最常見的是「貝爾氏麻痺」

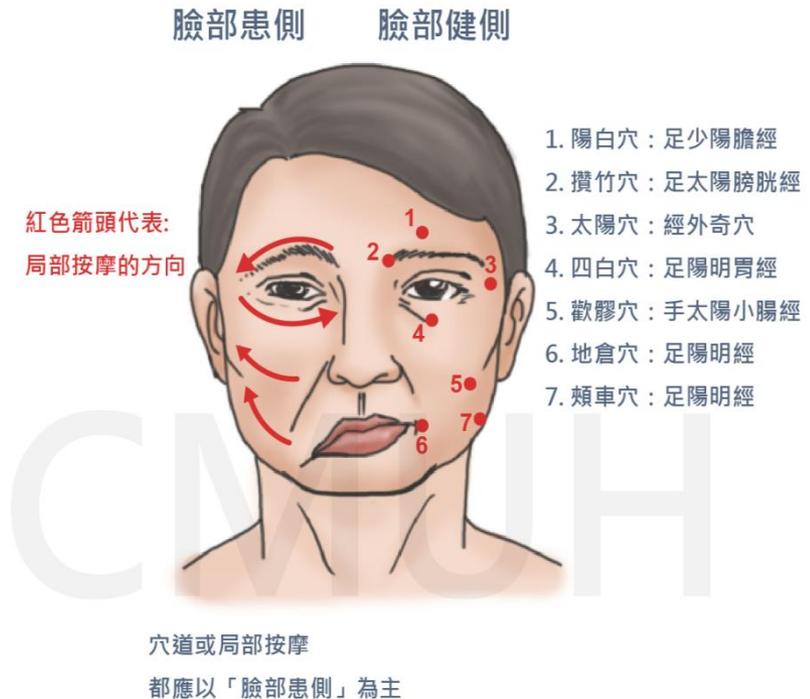
1. **額部皺紋正常，可以閉眼**
2. 患側**皺眉**和面反射仍存在
3. 常合併**同側半身不遂**
4. 下眼瞼下垂，嘴角歪斜向健側
5. 僅限病變對側臉下部表情肌(口歪、無法令紋)的運動障礙，臉上部表情肌(如額頭)活動正常。

臨床表現

1. 發病突然，常於夜間發病。
2. 患側面部麻木、鬆弛。
3. 食物停留於患側齒頰間。
4. 患側耳後、耳下、面部疼痛。
5. 舌前2/3味覺減退或消失，聽覺過敏。
6. **額紋變淺**消失。
7. 眼睛閉合不良，眼裂變大，伴流淚、**流口水**。
8. 鼻唇溝變淺或消失。
9. 人中溝歪、露齒時口角歪向健側。
10. 皺眉、吹口哨、鼓頰等動作困難。

衛教

- 病人可自行**按摩臉部**，每天以手輕柔向上的按摩數次，以增加臉部血液循環、減輕麻痺肌肉的僵硬感。
- 飲食上忌食辛辣，如蒜、蔥、海鮮、麻辣火鍋、濃茶等，多食富含維生素的新鮮水果、蔬菜等。
- 儘量**避免風或冷氣吹向麻痺側臉部**，可戴帽或頭巾保護。



衛教

- 平時**不要**太過度的疲勞。
- 精神不要過度緊張。
- 對著鏡子作各種臉部**表情自主運動**，每天至少3次，每次5~10分鐘：

- 1) 提眉及皺眉動作。
- 2) 閉眼動作眨眼動作。
- 3) 作吸吮動作。
- 4) 吹氣球運動。
- 5) **作鬼臉**活動臉表情。
- 6) 咀嚼**口香糖**。
- 7) 出聲閱讀書報。

額部:用拇指由眉毛處
分別向上髮際方向按摩



眼睛:自內眼角起，
由上而下繞臉一圈



臉頰:由鼻側到太陽穴、
由嘴角至耳中、由下顎
至耳下



嘴唇:唇部周圍環型按摩。
交替拉扯左右嘴角





全民愛健康
睡眠篇 1

什麼是落枕？

健談
havemary.com
圖文創作：健談

頸部肌肉扭傷、頸關節韌帶或椎間盤(軟骨)受傷，都算是落枕



主要原因有枕頭不合適、睡姿不正確，或頸部突然轉動過快



健談 havemary.com

通常只有單側不舒服，頭、頸部痠痛且轉動困難



如果落枕時，頸部兩側都有不舒服的感覺，且帶有感冒症狀，可能是感冒引起的，而不是枕頭、睡姿等引起的，需尋求醫師協助



更多資訊請上 健談 havemary.com

落枕都怎麼處理？

- 貼藥膏
- 自己買成藥吃
- 國術館推拿
- 中醫針灸
- 熱敷
- 不理它
- 看醫生打針拿藥吃



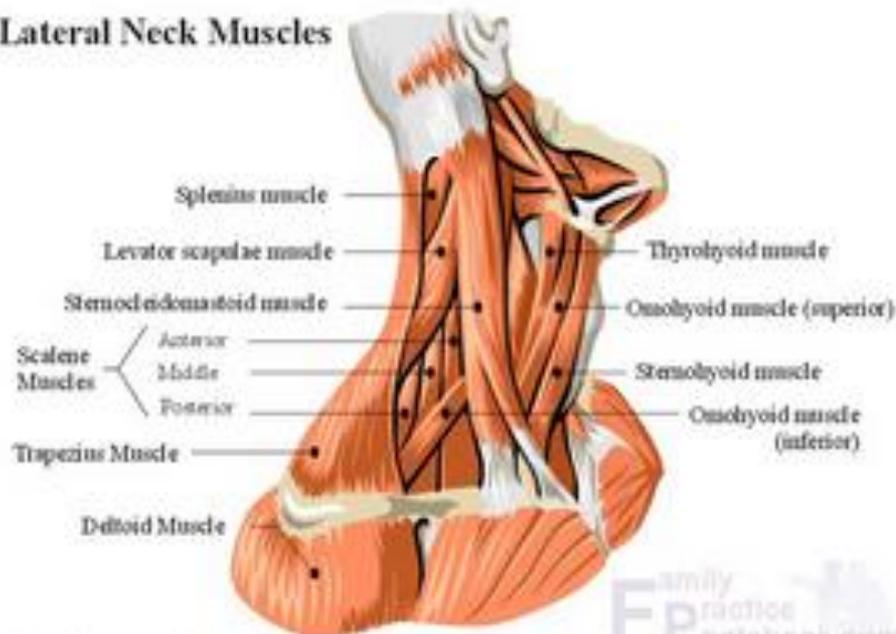
落枕種類

肌肉型 (Muscles)：

肌肉型落枕大多數會在睡姿不良或是因車禍而造成的馬鞭式症候群中發生，主因在於肌肉在伸長或是極度縮短下，突然有瞬間力量

作用在肌肉身上而造成肌肉拉傷，常表現出來的問題會在做主動活動時有受限與疼痛發生。

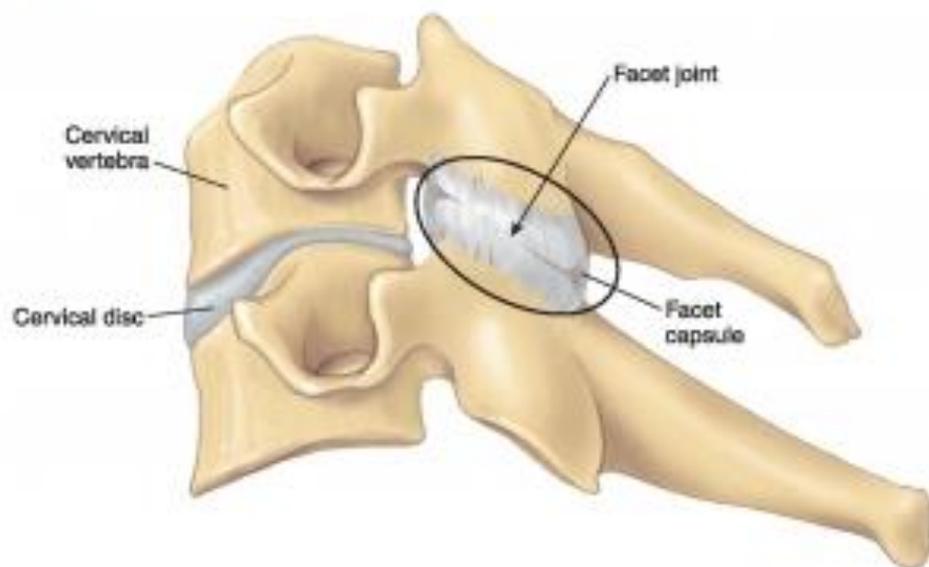
Lateral Neck Muscles



Adapted from Corel Draw 9.0

關節型(Facet joint)：

關節型落枕的發生也伴隨有肌肉型的問題，主要在於關節面(Facet joint)滑動軌跡偏移或是關節囊(Facet capsule)夾擠與扭傷之發生，在做被動活動時較會有疼痛與受限之表現，相對下主動活動也會有明顯限制。



另外提到，如果是肌肉型的落枕經常都是會有大肌肉(表淺肌肉)痙攣現象，如果是關節型落枕的話多數為小肌肉(深層肌肉)痙攣現象。

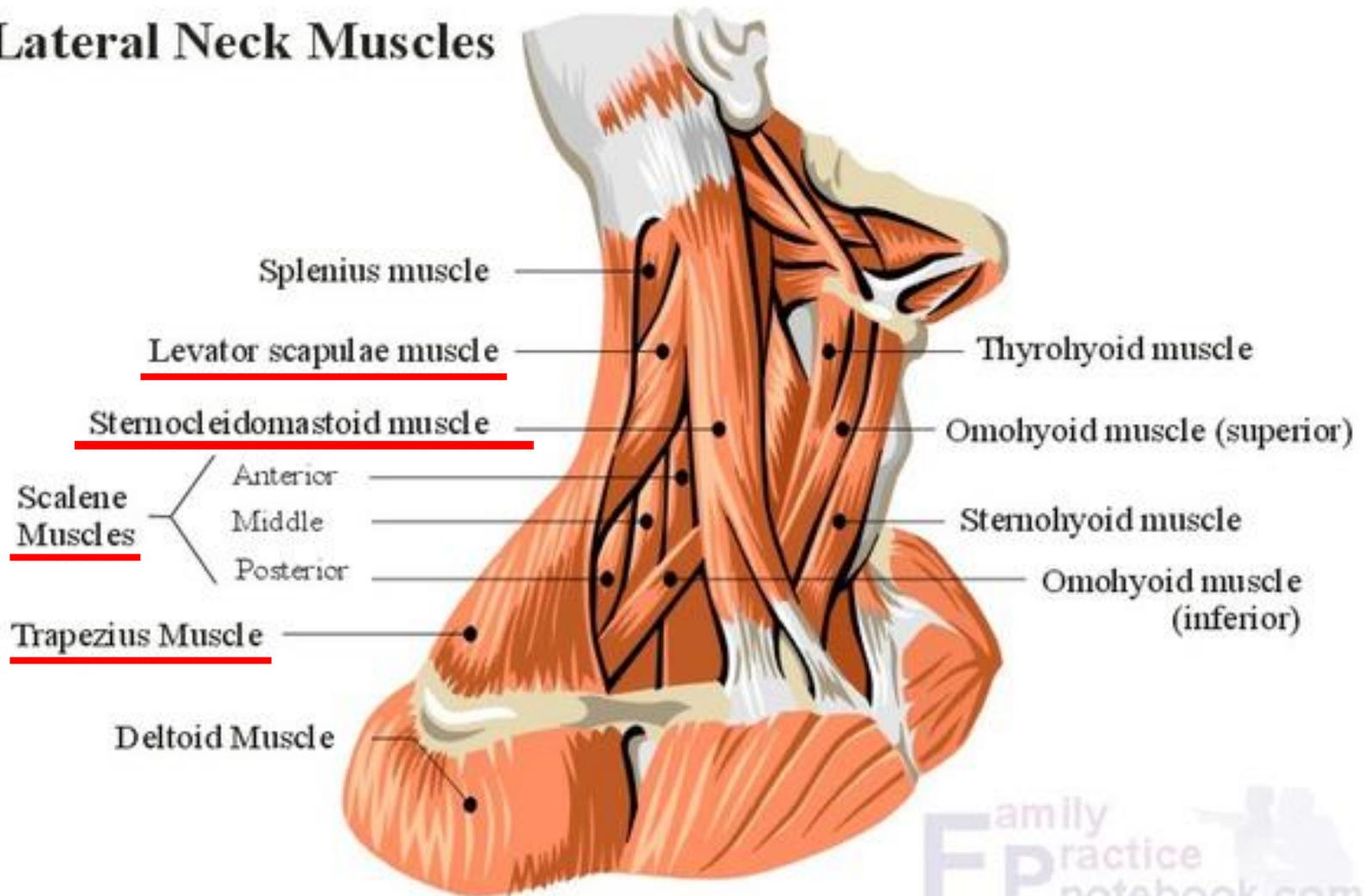
胡世銓--神奇的肌筋膜酸痛自療法



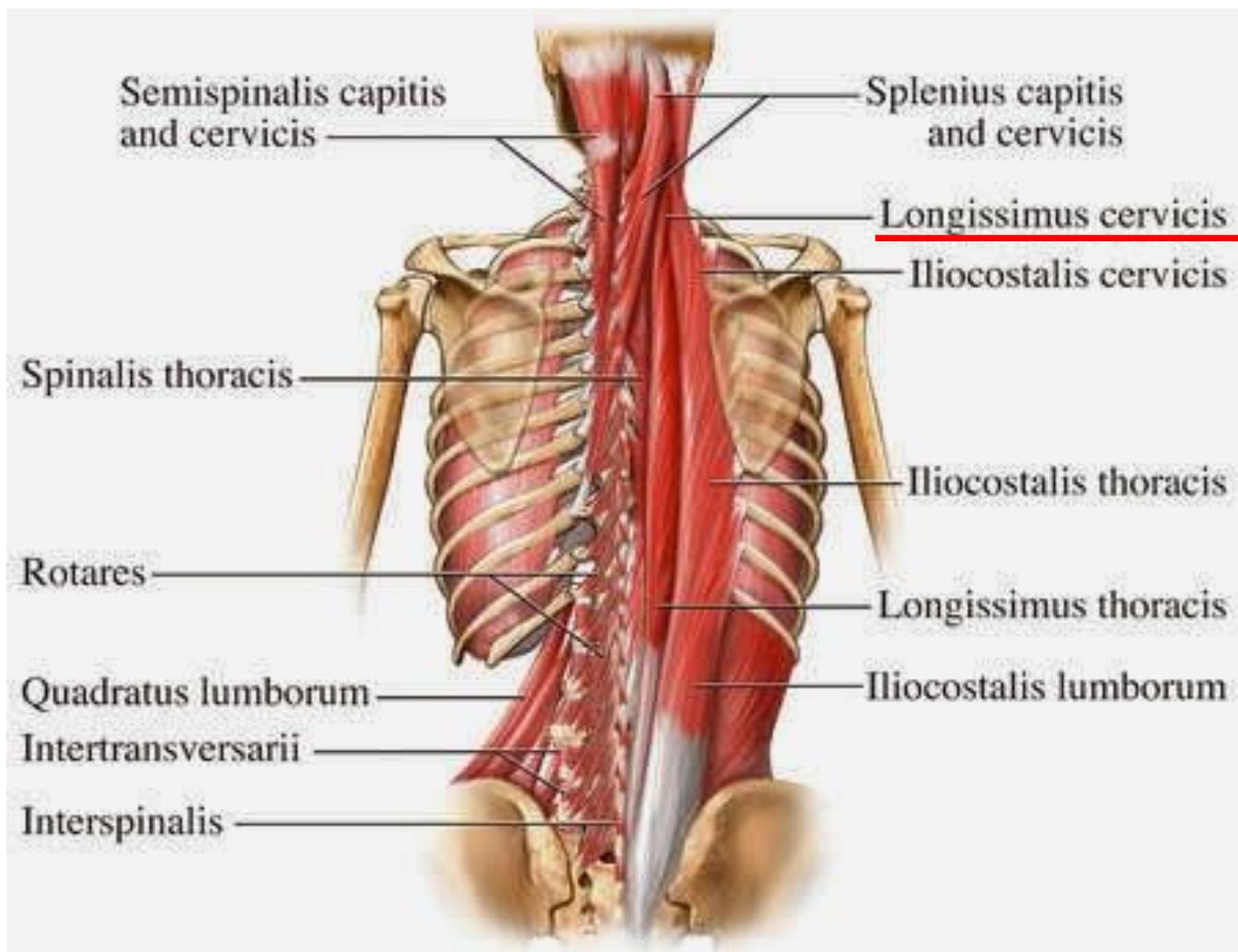
★落枕時的相關肌肉

	胸鎖乳突肌	斜角肌	上斜方肌	提肩胛肌	頸部後側肌群	頭最長肌
低頭會痛			✓	✓	✓	
頭往後仰會痛	✓	✓	✓	✓		
轉頭時，同側會痛	✓	✓	✓	✓		
轉頭時，對側會痛			✓	✓		✓

Lateral Neck Muscles



Adapted from Corel Draw 9.0



落枕

無論是哪一種落枕，都要做以下兩種伸展：

一、上斜方肌伸展運動

頭往右斜，並以右手協助將頭往右側壓。
進行時，臉稍稍朝下，眼睛自然朝下看。
維持15~20秒。左側亦然。



錯誤動作：

若將臉抬起、眼睛往上看的話，將無法伸展到上斜方肌。

落枕

二、提肩胛肌伸展運動

1. 臉略轉向右方約45度，低頭往下看。
右手置於後腦杓，略施加壓力往下壓。



2. 左手向上伸直，以手指尖端觸摸肩胛區域。此姿勢維持15~20秒，之後再換邊。



落枕

若是低頭會痛的落枕，還可增加 頸部後側肌群的肌力訓練運動

1. 上半身挺直，雙手十指交扣，抱住後腦，稍微施力往下壓。維持15~20秒。
2. 接著抬頭向上看，此時抱住後腦的手要施力，以增加頭部上抬時的阻力，上半身盡量伸直，手肘朝上。維持15~20秒。



落枕

若是轉頭時，同側會痛的落枕，
可增加胸鎖乳突肌的伸展運動

1. 坐立於較硬的椅子上，上半身挺直。
雙手放鬆自然置於大腿上。
2. 頭部往左斜上方45度角的地方伸，
眼睛望向左上方。
盡量去感受頸部側邊肌肉有被拉直的感覺
維持15~20秒。
3. 右側亦然。



落枕

若是轉頭時，對側會痛的落枕，
可增加頭最長肌的伸展運動

身體站直，雙手前後自然擺動
同時低頭面向腋下。



睡覺迷思，大破解

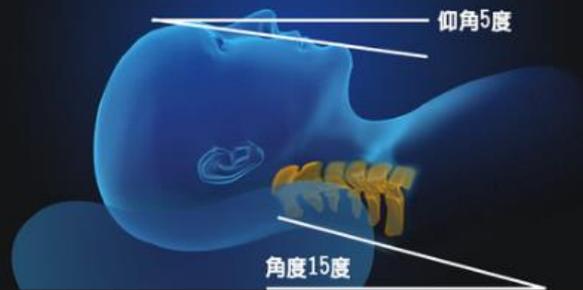


迷思. **枕頭**要睡多
高??

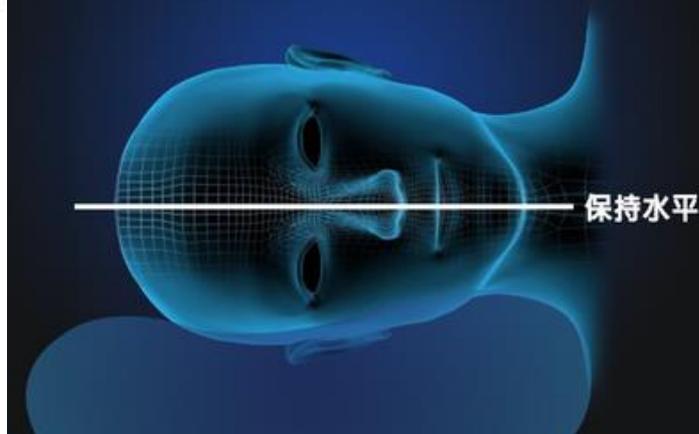
• 解答：只需1-6公分，平均來說女性需3公分多，男性也只需要4公分多。

• 體重較重者所需高度平均增加1-2公分，駝背現象者也應增加1公分。

💡 仰睡時最佳的枕頭高度！



側睡時最佳的枕頭高度！



中醫-肩頸痠痛居家照護

- **肩膀向後轉圈**：吸氣時肩(肘)向前上繞，吐氣時肩(肘)向後下繞。配合呼吸轉圈效果較好。適用於家務勞動較多、上班打電腦、使用手機低頭族、彎腰駝背者。
- 運動時機 - 工作中間時時可做，或早中晚各作一次，每次配合呼吸繞**10圈**，可提振精神、**放鬆頸肩背肌群**。



中醫-肩頸痠痛居家照護

- **摸牆轉身**：右手摸牆壁(大拇指在上方)，腳與身體轉向左側，拉伸右肩前側。適用於五十肩、肩膀前側痠痛、或伴隨胸肌緊繃。
- 運動時機 - 早中晚各作一次，每次拉伸到緊繃痠痛時，維持10-20秒，休息20秒後，再重覆拉伸共4-5次。可減輕肩膀前側連及胸肌的疼痛。



中醫-肩頸痠痛居家照護

- **舉臂過頭**：a.右臂往內繞，左手壓右臂靠向身體；b.右臂上舉過頭、手肘彎曲，左手從頭上拉右肘向內側。適用於**肩膀後側痠痛、肩胛骨肌肉痠痛、或工作手臂常須伸直者**。
- 運動時機 - 早中晚各作一次，每次拉伸到緊繃痠痛時，維持**10-20秒**，休息**20秒**後，再重覆拉伸共**4-5次**。可減輕**肩膀後側連及肩胛骨**的疼痛。



中醫-肩頸痠痛居家照護

- **手指爬牆**：面前牆壁，手臂平舉指尖點牆，手指爬牆向上，腳步慢慢走向牆壁以保持身體中正。適用於**五十肩**，**手臂難以舉高**，**術後手臂舉高困難**者。
- 運動時機 - 早中晚各作一次，每次拉伸到緊繃痠痛時，維持**10-20秒**，休息**20秒**後，再重覆拉伸共**4-5次**。



中醫-肩頸痠痛居家照護

- **脖子轉圈**：放鬆肩部肌肉把脖子順時鐘方向轉圈，配合呼吸，吸氣時頭轉向後方，吐氣時頭往前下方低垂劃圈。亦可逆時鐘方向轉圈。配合呼吸轉圈效果較好。適用於**肩頸僵硬痠痛**、**背部膏肓痠痛**、上班打電腦、工作時頸部較僵硬者。
- 運動時機 - 工作中時時可做，或早中晚各作一至二次，每次配合呼吸繞**10-20圈**。可提振精神、舒緩肩頸緊繃。



中醫-肩頸痠痛居家照護

- **手指牽拉**：左手向前伸直、指尖朝下，用右手協助拉左手每一指，使手臂肌肉緊繃。適用於**手、腕使用過量導致的手掌手指麻木**，或**腕隧道症候群**
- 運動時機 - 隨時可做，或早中晚各作一次，拉到緊繃痠痛時，每一指（或每二指）維持**5-10秒**，反覆由小指到大指，或大指到小指。可伸展手臂肌肉、使手臂上壓迫神經的肌肉放鬆，進而減緩手麻或手腕手指疼痛問題。





全民愛健康
冷凍肩篇1

什麼是冷凍肩(五十肩)



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：張英骨科 高逢駿醫師

冷凍肩俗稱五十肩，是因為關節軟組織反覆發炎，造成關節囊僵硬，導致活動不良



關節囊發炎

健談 havemary.com

關節活動如前舉、側舉、外轉、內轉等，會受到限制，且造成疼痛



因為怕疼痛而減少肩膀活動，容易引起惡性循環，使冷凍肩越來越嚴重



活動受限更嚴重



冷凍肩透過治療與復健，可有效讓肩關節恢復，且手術完後可盡快回到工作崗位，若有類似症狀，建議盡早尋求骨科醫師協助

更多資訊請上 健談 havemary.com



冷凍肩

- 治療與復健
- 五十肩的治療最重要的是使用**適當的關節運動、牽張運動及關節鬆動術**，來撐開粘黏的關節囊，以改善關節活動度及功能。
- 在施行運動治療之前，可先使用**熱敷**、短波、超音波、干擾波等，以改善關節囊、肌肉、肌腱、韌帶等的延展性。
- 此外，也可以在運動治療前服用短效的消炎止痛劑。若運動後肩膀感到酸痛，亦可局部冰敷或服用消炎止痛劑。其他亦有人以針灸、局部類固醇或大量的生理食鹽水注射或麻醉後之手術、關節鬆動術等方法治療五十肩

保健方法

- 平時抬舉重物，如買菜、購物、倒垃圾、搬家、提行李...等須衡量自己的能力，不要超出肌肉、肌腱的負荷能力。
- 運動時**過度抬肩**(超過90度外展)的動作，如投擲、游泳、舉重、球類運動...等，需維持安全的範圍，次數不宜太多，以免造成旋轉袖與滑液囊的壓迫。
- 一旦發生肌腱炎或其他原因之肩痛應儘早就醫，復健科醫師將視情況給予詳細檢查(包括軟組織超音波)，並須注意每日作幾次全範圍的關節活動，以免演變成五十肩。

運動治療

- **鐘擺運動：**

- 雙腳一前一後站立，彎曲上半身，患側肩膀下垂(亦可抓握啞鈴**增加重量**)，隨身體自然前後、左右、繞圈圈擺動患側上臂。

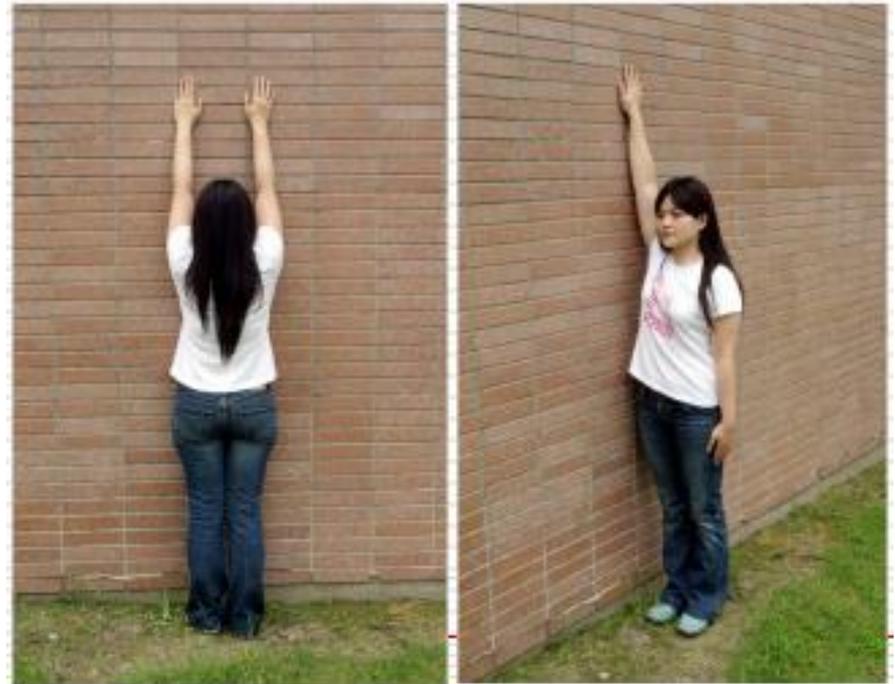
■圖1. 鐘擺運動：手拿重物(如啞鈴、礦泉水瓶)，前後擺動、順時針、逆時針旋轉。



運動治療

- **爬牆運動：**
- 面壁直立，肩膀向前上方抬舉至最高點且觸摸牆壁，身體逐漸接近牆壁手指往上作爬牆運動
- 亦可作側面爬牆運動。

■ 圖2. 爬牆運動： ■ 側面向牆，將面壁直立，肩膀抬舉至最高點 手臂拉直持續 10-30秒



運動治療

- **肩膀牽張運動：**
- 雙手握手杖、棍子或毛巾，利用好手帶動壞手作牽張運動

■ 圖3. 牽張運動：用毛巾或棒子，以好側上肢拉患側上肢持續10-30秒。





全民愛健康
媽媽手篇2

認識狹窄性肌腱滑膜炎



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高遠駿醫師

狹窄性肌腱
滑膜炎俗稱
媽媽手

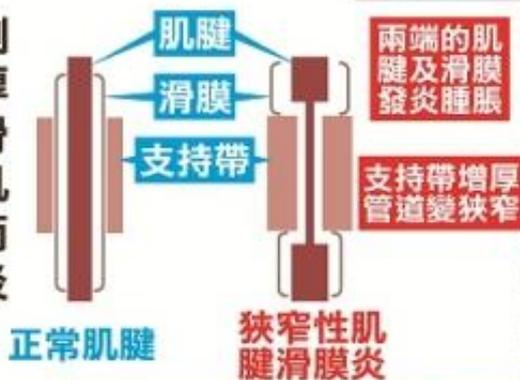


因過度使用手腕或大拇指，
重複做動作或持續性抓握物體



健談 havemary.com

使手背拇指側的支持帶增厚，
壓迫同在骨纖維管道的肌腱與滑膜，
而發生腫脹發炎



不是只有媽媽才會
得，長時間使用智
慧型手機、平板電
腦等，也都有可能
罹患媽媽手

管道狹窄，導至肌腱的滑動不順或受限，嚴重時會造成粘黏

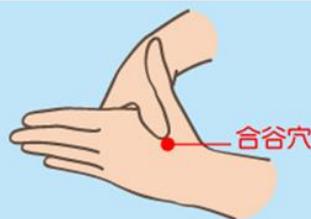
更多資訊請上 健談 havemary.com

媽媽手衛教

- 預防方法：
 1. 特別提醒媽媽，抱小孩的手勢要多注意。剛抱起小孩時，需要張開虎口，一旦抱穩了，請**五指併攏托住小孩**，將力量平均分散於五指，這樣就不容易傷到大拇指了。
 2. 適當的**休息**。
 3. 適當的復健及運動

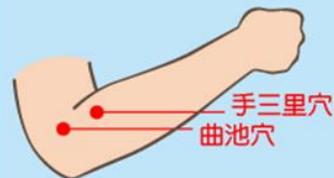


穴道按摩



合谷穴

用途：用另一手的大拇指做指壓，治療手掌虎口痠痛，並緩解媽媽手疼痛。



曲池穴、手三里穴

用途：這兩個穴位均可治療手肘關節酸痛，用手指按壓，從手肘到手腕都會產生酸麻的感覺；也可用掌心，做大平面的揉壓。

居家運動項目

1. 肌肉拉長伸展運動：維持活動度並增進循環。

(1) 以其他四指將大姆指包住



(2) 手腕朝下施力，直到手感到緊的程度，維持此動作10-20秒，接著放鬆休息；重覆10-20次，一天做3回。

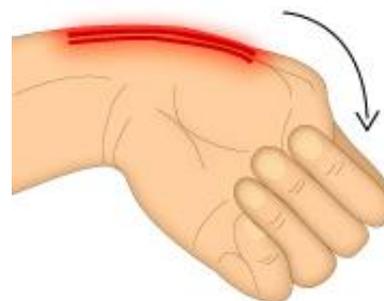


Finkelstein Test

1. Place thumb in a closed fist



2. Tilt hand down



Pain felt during the Finkelstein Test is a positive indicator of de Quervain's syndrome.

居家運動項目

2. 拇指關節運動：增進關節活動度。

(1) 練習拇指屈曲及伸直動作。



(2) 練習拇指外展及內收的動作。



居家運動項目

3.肌力訓練：維持肌力及增進肌耐力。

(1)先以橡皮筋套在手指上。



(2)用力將手指向外張開，直到有繃緊的感覺，維持10-20秒鐘，接著放鬆休息；重覆5-10次，一天2-3回。



抱寶寶時肩膀過於緊繃，超過20分鐘。

扭轉奶瓶或抹布，過度出力。

NG!!

錯誤姿勢

餵奶時沒有支撐點，長期下來易造成手肘疼痛。



沒有支撐點

抱寶寶時可用大枕頭或其他物品做支撐點。

隨時交替左右手或換人接手照顧。

OK!!

建議姿勢

餵奶時，可善用扶手或靠墊等輔具，或伸展手臂做支撐，避免手腕懸空的動作。



手臂做支撐

當媽媽好辛苦，
田媽我愛你!!!

抱起寶寶 正確動作解密



1



2



媽媽準備要抱起寶寶的時候

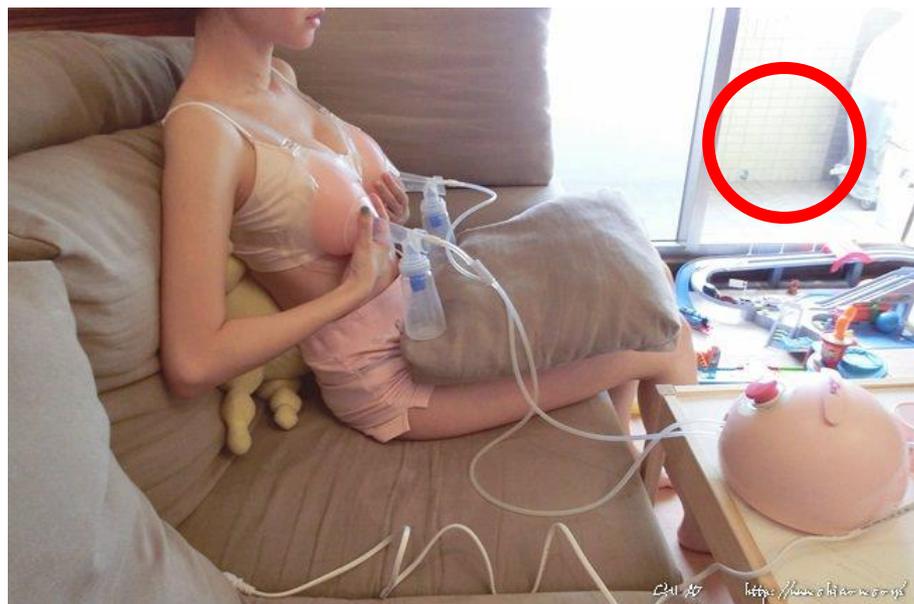
先將手掌和前手臂保持「一直線」（也就是手腕不彎曲）→
然後以手肘為軸心→雙手前臂貼近寶寶身體→
雙手上手臂貼近自己身體→最後再彎曲手肘將寶寶抱起。

片手で大きく乳できるハンドルタイプ。過剰圧力を防止し、快適な使用感です。

片手で大きく乳できるハンドルタイプ。過剰圧力を防止し、快適な使用感です。



乳房按摩促進乳汁分泌、單手也能輕鬆操作



腰酸背痛的預防與保健

- 首先是保持正確的姿勢，無論站、坐、走路、運動或搬運物品均應**保持正確的姿勢**，避免傷害腰椎。其次是適時地變換姿勢，如：
- 坐1小時後就要站起來動一動，站半小時後就要找機會坐一下。此外，平時要注意運動，尤其是**加強背肌、腹肌及下肢肌肉的訓練**，以避免腰椎受傷。另外須有充足的睡眠，並經常保持精神的愉快。

如何用彼拉提斯 治療下背痛

增加周邊肌力
維持脊椎正確曲度

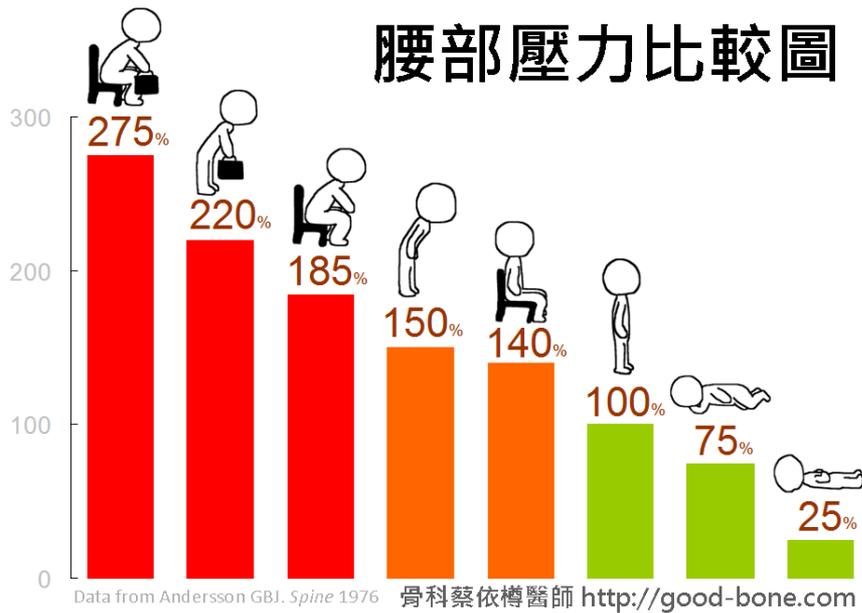
訓練核心肌肉
以支持和穩定背部

增加脊椎關節活動範圍
和柔軟度





腰部壓力比較圖



腰酸背痛的復健運動

正確與錯誤的坐姿



錯誤的坐姿



錯誤的坐姿



正確的坐姿



錯誤的姿勢



正確的姿勢

腰酸背痛的復健運動

運動治療

A. 伸展運動：用手抓足踝，用力拉同側之大腿，有需要可以用另一手扶牆支撐身體。



B. 伸展運動：仰臥，一側大腿儘量抬高並保持膝蓋挺直，再以毛巾套住足底並往下壓，維持10~30秒。



C. 收腹平背運動：仰臥屈膝，腹部用力使下背緊壓床面，維持6秒鐘。



D. 改良式仰臥起坐運動：仰臥屈膝，腹部用力將上半身抬起，維持6秒鐘。



腰酸背痛的復健運動

■ 軀幹凹凸運動：
以雙手及雙膝俯臥，
將背部撐起，頭部
抬高，維持6秒鐘，
再將背部放鬆，頭
部向下，亦維持6秒
鐘。



■ 伸背運動：俯
臥，以手肘撐起
上半身，腹部緊
貼床面，維持
10~30秒。



■ 伸背運動：俯
臥，以手腕撐起
上半身，維持
10~30秒。



■ 伸背運動：俯
臥，以手腕撐起
上半身，維持
10~30秒。



■ 高階伸背運動：
同時舉高伸直對側
手腳，頭頭向前上
方維持6秒。





全民愛健康

椎間盤突出篇2



William's Flexion Exercise



健談

椎間盤突出的居家復健運動 (上)

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：長庚骨科 高進毅醫師

1 骨盆後傾



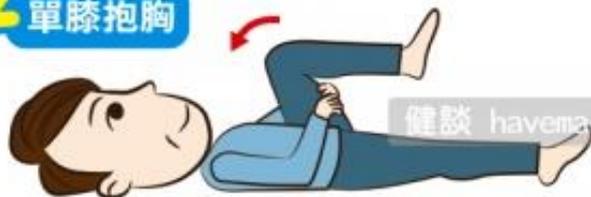
4 半仰臥起坐



5 雙腿拉筋



2 單膝抱胸



健談 havemary.com

3 雙膝抱胸



6 大腿後方肌群伸展



7 深蹲運動



更多資訊請上 健談 havemary.com





全民愛健康
椎間盤突出篇3

McKenzie Extension Exercise

椎間盤突出的居家復健運動 (下)



健談

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高逢駿醫師

1 平趴在地



4 彎腰向後



2 手肘撐地



5 滾背運動



3 手掌撐地



6 雙手延展



更多資訊請上 健談 havemary.com

坐骨神經痛該怎麼睡？

Question

上班族久坐，容易有坐骨神經痛的問題，但發病時，晚上該怎麼睡才能讓腰放鬆呢？今天Mary就要考考大家，坐骨神經痛該怎麼睡？

A 趴著睡，腰才能放鬆



B 躺著睡，才能減輕腰的負擔

健談 havemary.com

微彎

C

側睡，膝蓋微彎，幫助腰放鬆



QA 健問健答
痠痛篇4

坐骨神經痛該這樣睡



健談

圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：長庚骨科 高運駿醫師

Answer

側睡，膝蓋微彎能夠幫助腰椎放鬆，躺睡的話則需加上枕頭墊高膝蓋，才能放鬆腰部，因此正確答案是

C. 側睡，膝蓋微彎，幫助腰放鬆

健談 havemary.com



微彎

你答對了嗎？

趴睡會使腰部打直，
反而增加腰椎負擔，
因此不建議

更多資訊請上 健談 havemary.com

腰背痠痛居家照護

- **彎腰垂頭**：兩腳與肩同寬，彎腰垂頭手放鬆向下，不必刻意過度用力彎腰。亦可採坐姿彎腰垂頭。
- 適用於：腰背容易痠痛、甚至頸部痠痛、久站膝蓋痠痛者運動時機 - 隨時可做，或早中晚各作一次，每次最好堅持彎腰1-2分鐘。
- 禁忌：運動時嚴重頭暈或站立不穩者請勿做此動作。



腰背痠痛居家照護

- **仰躺屈腿**：仰躺時，彎曲左膝呈跪姿，使左腿外側緊繃適用於**膝痛、臀痠、部分腳麻者**
- 運動時機 - 早中晚各作一回，拉伸到緊繃痠痛時，維持20-30秒，再放鬆休息30秒，再重覆拉伸共4-5次。可減輕大腿外側的緊繃，使膝痛減緩。



腰背痠痛居家照護

- **仰躺抱膝**：仰躺時屈膝環抱，使腰部完全緊貼床面適用於腰臀交接處痠痛，久坐或久站腰痠明顯者。
- 運動時機 - 早晚各作一次，放鬆呼吸約10次。可矯正腰部肌肉過度用力導致的腰椎向前移位



腰背痠痛居家照護

- **仰躺大字腰側轉**：仰躺人呈大字型，右腿跨到左側，牽拉腰臀部肌肉，甚至右腿放在床緣下方增加牽拉強度適用於**腰背緊繃痠痛**者。
- 運動時機 - 早晚各作一次，每次拉伸到緊繃痠痛時，維持**30秒**，或放鬆呼吸**10次**，兩側皆可拉伸。可伸展腰部至臀部肌群，緩解腰背痠痛



腰背痠痛居家照護

- **敲膽經**：右側躺時，右腿彎曲，左腿伸直，以左手握拳捶擊左側臀部及大腿外側適用於**膝蓋疼痛、大腿外側緊繃者**
- 運動時機 - 早晚各作一次，捶擊20-40下。可放鬆臀部肌群、進而放鬆腰部或膝蓋肌群，減輕腰痛或膝痛。



腰背痠痛居家照護

- **屈足背**：腳板上翹壓在階梯（或牆）上，使**小腿後方及膝窩窩肌肉**拉伸緊繃適用於小腿後側緊繃。
- 運動時機 - 隨時可做，或早中晚各作一次，每次維持**10-30秒**，放鬆**30秒**後再反覆拉筋**3-5次**，可放鬆小腿肌群，足底不適。



OA knee

7 risk factors of knee osteoarthritis

Aged over 50 years
(male or female)

Excessive
weight (BMI > 23)

Genetic disorders
such as deformed
legs or knees

High-impact
physical activity



Rheumatoid
arthritis or gout

Knee injury

Habitual floor activities,
such as kneeling, side-knee bending
and squatting

急性期的處置 (RICES)

- 休息(Rest)：防止再度傷害、止痛
- 冰敷(Ice)：止痛、減緩腫脹與發炎 ???
- 壓迫(Compression)：減緩腫脹
- 抬高(Elevation)：減緩腫脹
- 固定(Stabilization)：減輕肌肉痙攣

調整活動的步調

- 活動一段時間即必須休息一段時間
- 交替進行繁重與輕鬆的工作
- 交替進行重複動作與很少重複動作的工作
- 常常改變姿勢
- 在日常活動中訂定休息的時間

注重關節的保養

- 注意姿勢
- 使用步行或輔助器具
- **控制體重**

體重超過標準體重的20%，退化性關節炎發病的機率會增加40%



伸展運動

■ 站立以同側手抓住足踝部用力後拉大腿，維持10-30秒，有需要可以另一手扶牆支撐身體。



■ 仰臥，一側大腿儘量抬高並保持膝蓋挺直，再以毛巾套住足底並往下壓，維持10-30秒。



肌力訓練

■ 肌力訓練：

- 雙膝下方放一個抱枕，用力往下壓，持續10-30秒。



- 肌力訓練：側躺，下肢用力往上抬，持續10-30秒。



- 肌力訓練：俯臥，下肢用力往上抬，持續10-30秒。



■ 肌力訓練：

- 膝蓋伸直，足部抬高，持續10-30秒。



- 雙膝伸直用力夾抱枕持續10-30秒。



適合的運動



Figure 6. Swimming is good exercise.

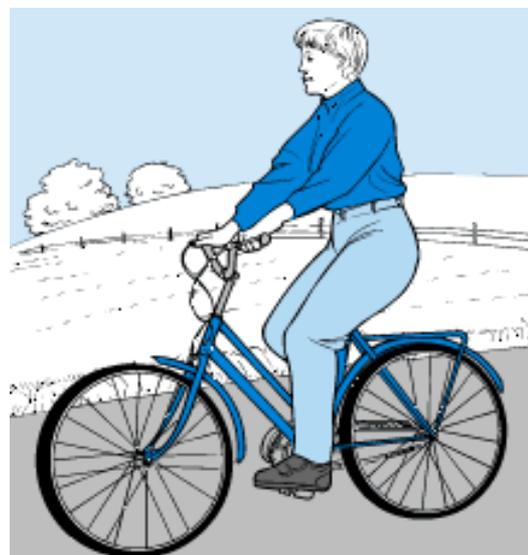


Figure 7. Keeping your spirits up is important.

OA knee大破解



迷思. 治療時服用**維骨力**有效嗎??

- 解答：軟骨素(chondroitin sulfate)可以彌補葡萄糖胺獨缺的滋養軟骨的功能。部分臨床研究證實葡萄糖胺可減緩疼痛、改善關節接觸面狹窄。但亦有部分研究並無法證實此類藥品之療效。
- 建議劑量為每日 1500 毫克葡萄糖胺與 1200 毫克之軟骨素。

OA knee大破解



迷思. 我能吃 **龜鹿二仙膠**、**健步丸**嗎?



解答：療程當中，經醫師評估可適時搭配使用，建議連續服用1-3個月再評估療效。

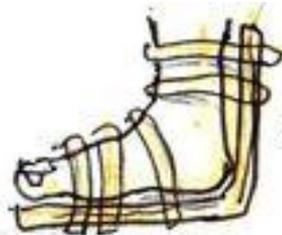
日常注意事項

- 對會增加關節負擔的動作或活動，如蹲踞、彎腰、爬樓梯、爬山、提重物、走遠路等，則應盡量避免。
- 所有活動都以**不會令到局部關節更為疼痛**為取捨原則。
- 平日儘量避免關節溫度過低，在適當時候可自行對關節作治療，例如用**四十五度**攝氏左右的溫熱水浸敷患處等，都可以舒緩患處的痛楚及僵硬程度。
- **護膝**保護



保護

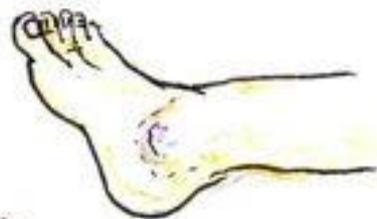
Protection



襪或石膏

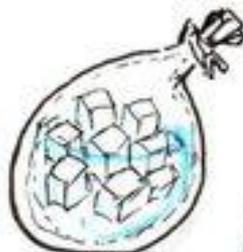
休息

Rest



冰敷

Ice



塑膠袋 + 冰塊 + 水

壓迫

Compression



彈性繃帶

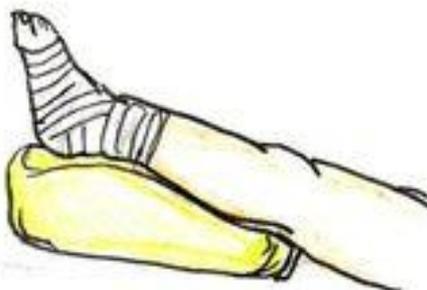


<足踝扭傷>

mirochoz

抬高

Elevation



一、什麼是腳踝扭傷？

指踝關節韌帶因行走在不平路面或運動時如：打籃球跳高時不當著地，造成踝關節突然外翻或內翻，導致內外側韌帶有拉傷甚至斷裂的現象。而外側韌帶受傷約佔八成。

二、致病因素

1. 外傷。
2. 韌帶曾經受傷過。
3. 結構性改變或缺乏運動：如高足弓，周遭的肌肉較無力，或韌帶較鬆弛。

三、臨床症狀

1. 剛扭傷時，有紅、腫、熱、痛症狀。
2. 踝關節變得較僵硬。
3. 踝部周圍肌肉會慢慢無力及萎縮。
4. 影響踝關節平衡的能力。
5. 影響下肢的功能及行走的能力。

四、復健治療訓練目的及方向

1. 減輕疼痛及發炎：

(1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用小劑量類固醇局部注射。

(2) 發生時首重處理原則為「PRICE」包括：

Protection (保護)：用副木或繃帶來固定患部，避免再次傷害。

Rest (休息)：避免從事任何會導致患部症狀加劇的活動。

Ice (冰敷)：受傷後約24~72小時之內，冰敷在患部15~20分鐘，一天4到5次。

Compression (加壓)：利用繃帶彈性加壓來減少腫脹情況。

Elevation (抬高患肢)：受傷後將患肢抬高，以利血液循環及減少腫脹。

(3) 儀器治療：

水療：降低疼痛及水腫，增加肌肉放鬆及軟組織柔軟性。

熱療：例如超音波，可減輕疼痛

及增加血流，進而促進癒合。

電療：例如向量干擾波，可止痛及減少水腫。

(4) 貼紮治療：提供支持與保護。

(5) 穿戴護具：提供保護。

2. 重建功能：

(1) 增加關節活動度。

(2) 增加肌肉力量。

(3) 改善平衡能力。

(4) 恢復功能性動作。

3. 居家運動：

(1) 腳踝運動：維持踝關節活動度，幫助血液循環。每個動作維持10-20秒，一回做10-20次，一天做3回。



動作：坐姿下，腳板上翹和往下踩運動。

(2)牽拉運動：改善踝關節活動度及組織柔軟性。每個動作維持10-20秒，一回做10-20次，一天做3回。

動作：弓箭步，雙手推牆，前腳彎曲，後腳(傷腳)膝蓋打直，後腳跟不能離開地面。



b.彈力帶運動：加強小腿前側肌力。一端固定於桌腳，另一端套住傷腳，(左上圖)傷腳將彈力帶朝身體方向拉。(右上圖)傷腳將彈力帶往下踩。



c.抓毛巾運動，加強足部肌力，平放毛巾在地上，傷腳平踩，用腳趾抓起毛巾，腳跟不能移動。

(3)肌力運動：增加踝關節的肌肉力量。每個動作維持10-20秒，一回做10-20次，一天做3回。



a.彈力帶運動：加強腳踝內外側肌力。雙腳套上，分別朝內外側方向拉。如左上圖及右上圖。

(4)本體感覺運動：改善平衡能力，讓踝關節穩定。每個動作維持10-20秒，一回做10-20次，一天做3回。



(左上圖)傷腳做單腳站立的運動，可睜眼或閉眼來訓練，雙手可扶椅子以維持平衡。

(右上圖)腳尖碰腳跟走一直線。

五、注意及禁忌事項

傷腳適當休息，加速韌帶癒合，運動前做軟身運動及使用輔具，避免傷害

六、訓練期間及預後

大部分的患者在六週的治療之後，可以明顯改善回到日常生活，但是有部份比較嚴重的患者，症狀會持續甚至到六個月。

- 參考資料：
- 1.復健科工作手冊，2011
 - 2.<http://www.hercom.org.tw/>
 - 3.<http://emedicine.medscape.com/article/1907229>
 - 4.www.healthsystem.virginia.edu/.../ankle

修正日期：2010年4月（第二版）

專業審查者：王偉德醫師



認識疾病
足底筋膜炎篇 1

什麼是足底筋膜炎？



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：骨科醫師 高遠駿醫師

足底筋膜炎指的是
腳底的筋膜退化發炎



主要症狀是腳跟痛，
尤其剛睡醒的第一步
很痛，但多走幾步後
會漸漸減輕



健談 havemary.com

站立或活動太久時，
腳底痛又會再發作，
休息一陣子後就又会
減輕



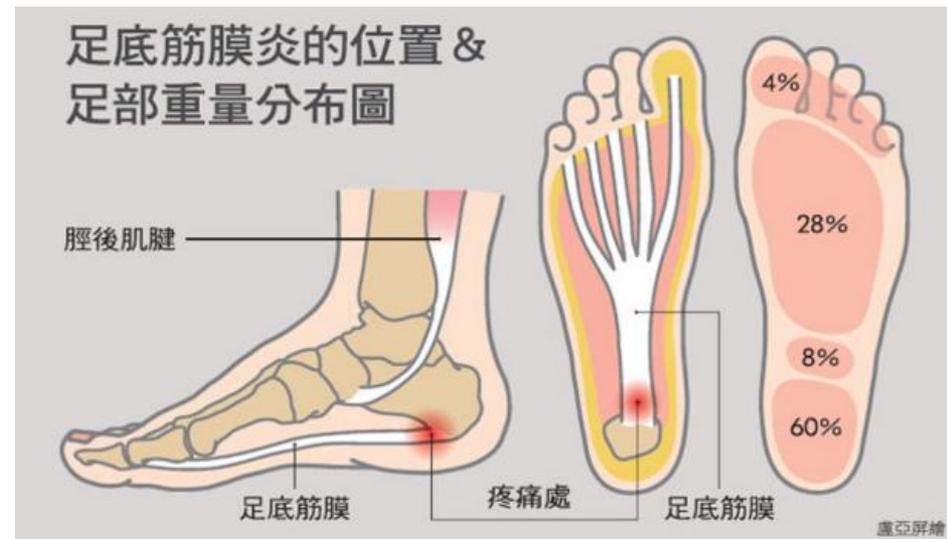
大部分是由於腳部負擔過重，
或腳底組織過度刺激導、筋膜
過於疲勞造成的，體重過重、
長時間站立、行走或常穿高跟
鞋的人需多注意



更多資訊請上 健談 havemary.com

下床腳跟痛

- 人體60%的負重，須靠兩腳跟骨承受，每天走路跑跳，在跟骨與筋膜交界處，或稱接骨點，容易有撕裂傷。一般小撕裂傷，在休息、睡覺時「纖維母細胞」會幫忙修復好，但當撕裂傷不斷、好不起來成了慢性發炎後，足底筋膜逐漸纖維化，血液循環變差，纖維母細胞就愈難進入受傷區域修補組織。



九成接受保守治療可好轉

出現這四種情形

小心足底筋膜炎找上你！



- 1 早晨剛下床腳底刺痛。
- 2 久坐久站後足跟疼痛。
- 3 足跟內側有明顯壓痛。
- 4 休息或行走會影響疼痛。

為什麼足底筋膜會發炎？

- 風險因子
 1. **不適合的鞋子**：穿了支撐度不足、不適合的鞋子運動（例如穿帆布鞋跑步），或是長時間穿著讓足底筋膜無法放鬆的鞋子（例如高跟鞋）。
 2. **過度活動**：長時間走路、跑步或跳躍，可能不斷以錯誤的方式牽拉到足底筋膜。
 3. **足底肌肉力量不足**：例如扁平足或是缺乏運動的人，腳底的肌肉力量不足，無法在運動時協助足底筋膜。
 4. **小腿肌肉過度緊繃**：腓腸肌與比目魚肌過度緊繃，可能導致足底筋膜炎。
 5. **足部結構特殊**：例如扁平足和高弓足。



運用多點多面同時向上支撐原理，使腳掌前、中、後部位足底壓力均衡，而讓高足弓腳部不適獲得改善。



全掌式 矽膠吸震鞋墊

足底筋膜炎自救法

- **放鬆足底**：將筋摩三兄弟中的三郎放在腳底，踩於腳底中段，可**稍微將腳指翹起伸展足底筋膜**
- 伸展程度以輕微拉扯感即可，不可疼痛，伸展到底後停留 15~20 秒，一次進行 3~5 回，每天不要超過 3 次。



足底筋膜炎自救法

- **放鬆小腿後側**：利用器材放鬆緊繃的小腿肌肉，不需要來回大幅度滾動，針對緊繃處加壓即可。若是強度不夠可將**雙腳交疊**（如圖三），或是採**跪坐姿**，把器材放在大腿和小腿之間（如圖四）



足底筋膜炎自救法

- **增加肌肉力量**：在疼痛舒緩後，需要增加足部與腿部的肌肉力量，讓我們在跑步時更有效率地推動身體，而不是單靠足底筋膜被動的牽拉。
- (1) **墊腳尖運動**：站在墊子上或樓梯邊緣露出足跟部（如圖五），慢慢地墊起腳尖，停留 20 秒再慢慢放下，重複 20 次。
- (2) **腳趾抓毛巾**：將毛巾或手帕平鋪於地，腳踩於其上，用腳趾的動作將毛巾往自己的方向抓進來（如圖六）。持續做大約一到二分鐘直到足底肌肉有稍微痠的感覺，每日 3 次。



傷科衛教大破解



迷思. 藥布貼**越久**越有效??

•解答：痠痛貼布可分油性及水性藥布，油性藥布有辛涼和辛溫兩種，辛涼藥布多有冰片、薄荷等涼感成分，用於紅腫熱痛的實熱肌肉痠痛；辛溫藥布多有當歸、肉桂、川烏等熱性成分，適用局部冰冷、水腫痠痛，貼敷後，可促進局部血液循環，舒緩肌肉僵硬。

•此外，辛涼藥布常調成綠色，辛溫藥布常調成褐色，每日藥布貼敷時間勿**超過6小時**，以免皮膚過敏。

衛教大破解



謎.醫師我**熱敷**好
還是**冰敷**好?

衛教大破解

?



謎.醫師我這個**需要**
開刀嗎?

衛教大破解



謎.醫師我**哪時候**會好?

感謝您的聆聽

Bicycling

Swimming

Dancing

Golf

Travel

Jogging

Shopping