

【告別腰酸背痛日常】 痠痛預防大補帖，還您疏鬆一身輕



講師：鍾孟修 職能治療師

鍾孟修

#職能治療
#遊戲化教學

#長照復能 #體智設計
#人職能環境分析

愛迪樂健康促進團隊

鍾孟修 職能治療師/執行長

- 愛迪樂居家職能治療所 所長
- 愛迪樂新北長期照顧服務機構 主管
- 愛迪樂物理治療所 主管
- 愛迪樂中山聯合治療所 主管
- 私立林口愛迪樂東湖國小日間照顧中心 主管
- 五股身障日間照顧中心、長照日照中心 設立中

- 關懷小丑協會 監事
- 台灣生活復能健康促進協會 理事長
- 長庚大學職能治療系 系友會會長

《專長》 遊戲化教學、健科促進衛教課程設計、認知遊戲簡報設計、身心障礙體適能課程規劃、皮拉提斯核心訓練、生理神經復健、社區居家復健、輔具建議及評估、居家無障礙及環境規劃、失智症課程規畫及帶領、桌遊課程規劃及帶領、銀髮族肌力訓練、體智活動設計規劃



A close-up photograph of a person's lower back and hands. The person is wearing a light-colored, textured sweater. Their hands are clasped together over their lower back, suggesting pain or discomfort. A red glow is applied to the lower back area, emphasizing the source of the pain. The background is plain white.

人因性危害 預防

常見的人因性危害因素



職安法第 324-1 條：「雇主使勞工從事重複性之作業，為避免勞工因姿勢不良、過度施力及作業頻率過高等原因，促發肌肉骨骼疾病，應採取危害預防措施。」

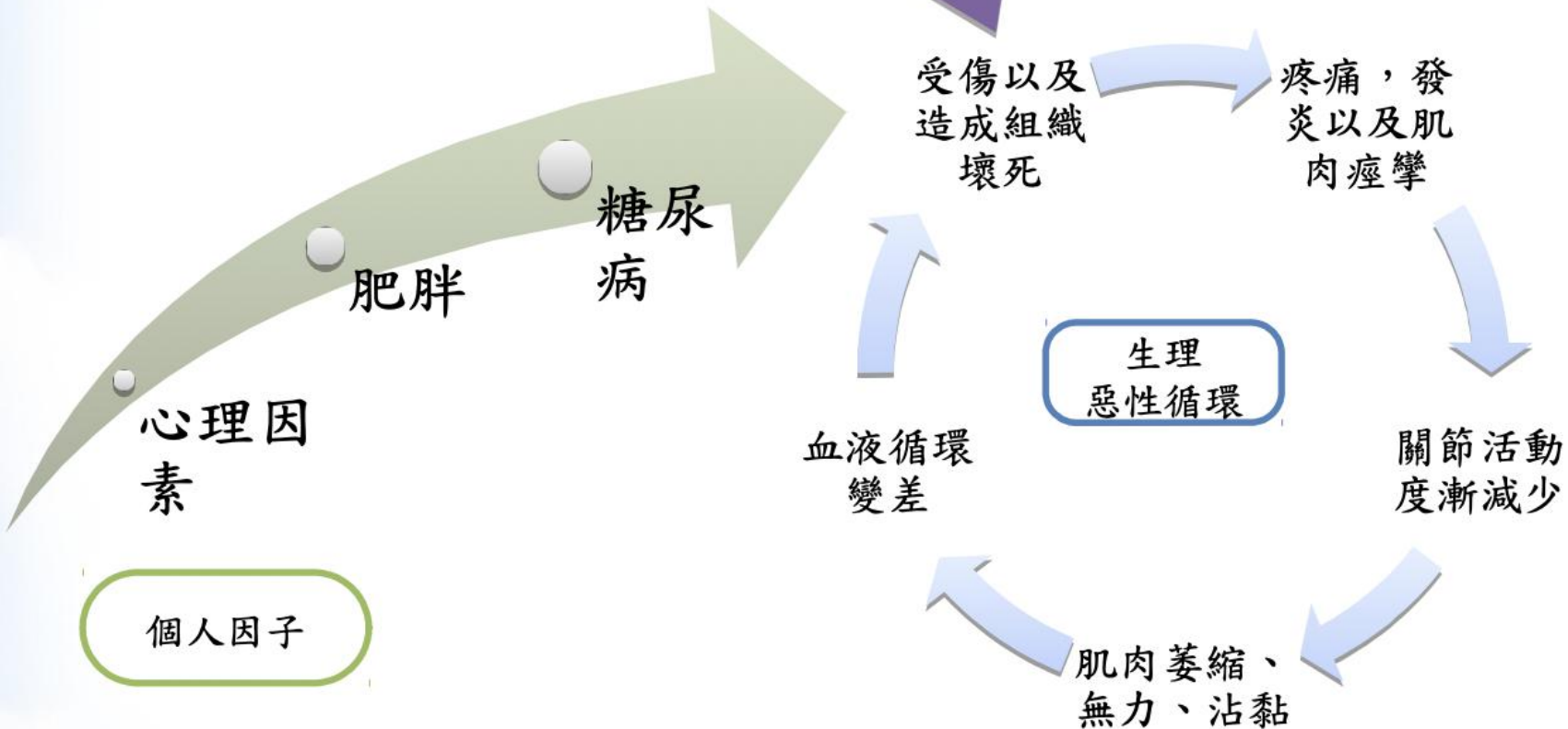
人因危害因子

- 施力不當
- 暴露時程過長
- 重複性作業
- 震動、低溫

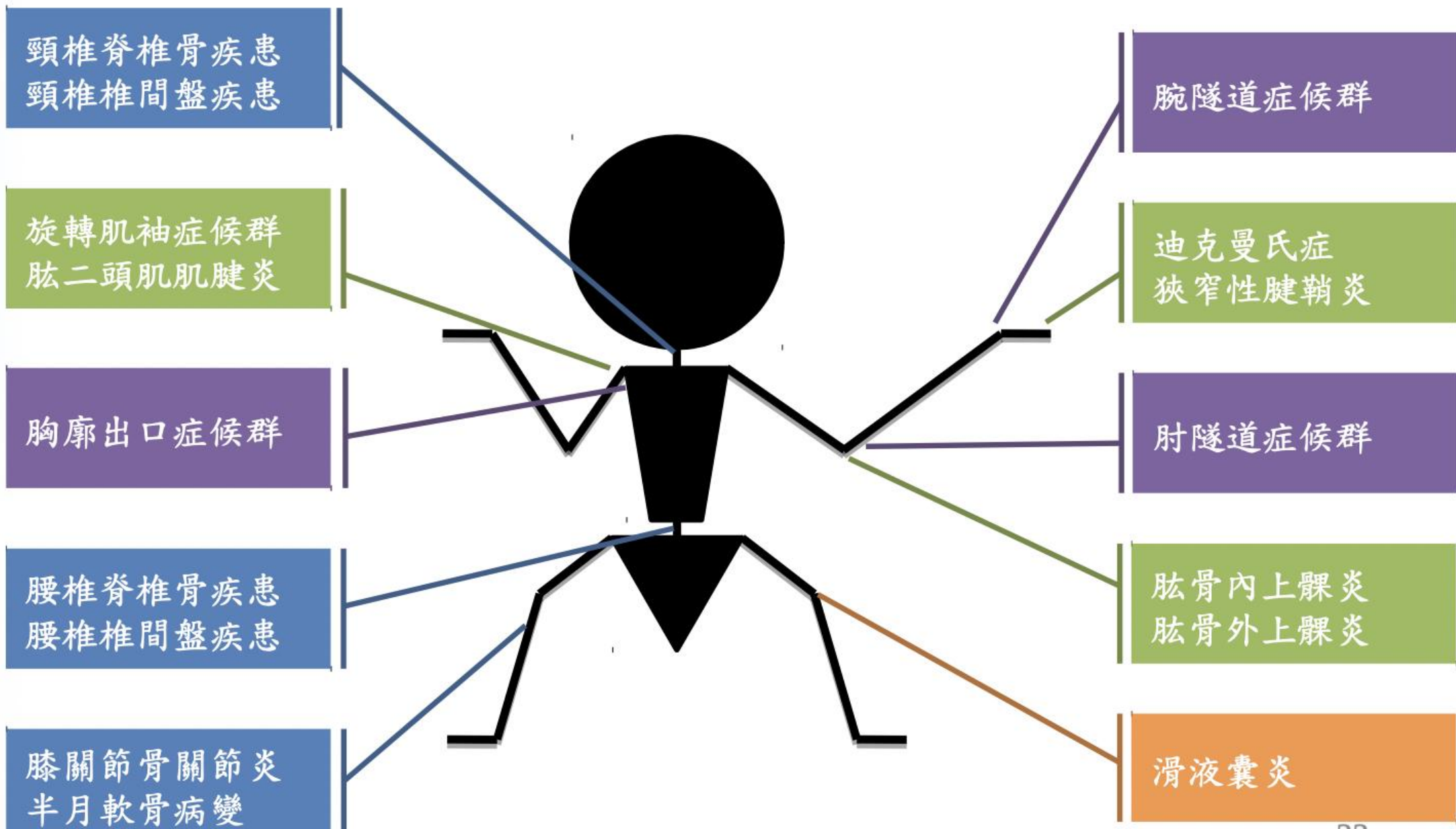
人因危害

姿勢不良
固定姿勢

累積性肌肉骨骼 傷病的原因



常見的 WMMSD



猜猜下列哪個是受傷常見的原因呢？

1. 椎間盤突出

2. 脊椎側彎

 3. 肌肉拉傷

4. 骨刺

關於腰痛的幾個迷思

70 % 肌肉拉傷

10 % 椎間盤與小面關節退化

4 % 椎間盤突出

3% 椎間孔狹窄



The Ehlers Danlos Society

THE BEIGHTON SCORING SYSTEM

Measuring joint hypermobility

A. 5th FINGER / 'PINKIES'

Test **both sides**: Rest palm of the hand and forearm a **flat surface** with palm side down and fingers out straight.

Can the **fifth finger** be bent/lifted upwards at the knuckle to go back **beyond 90 degrees**?

If yes, add **one point** for each hand.



B. THUMBS

Test **both sides**: With the arm out straight, the palm facing down, and the wrist then fully bent downward, can the thumb be pushed back to touch the forearm?

If yes, add **one point** for each thumb.



C. ELBOWS

Test **both sides**: With arms outstretched and palms facing upwards, does the elbow extend (bend too far) upwards **more than an extra 10 degrees** beyond a normal outstretched position?

If yes, add **one point** for each side.



D. KNEES

Test **both sides**: While standing, with knees locked (bent backwards as far as possible), does the lower part of either leg extend **more than 10 degrees forward**?

If yes, add **one point** for each side.

E. SPINE

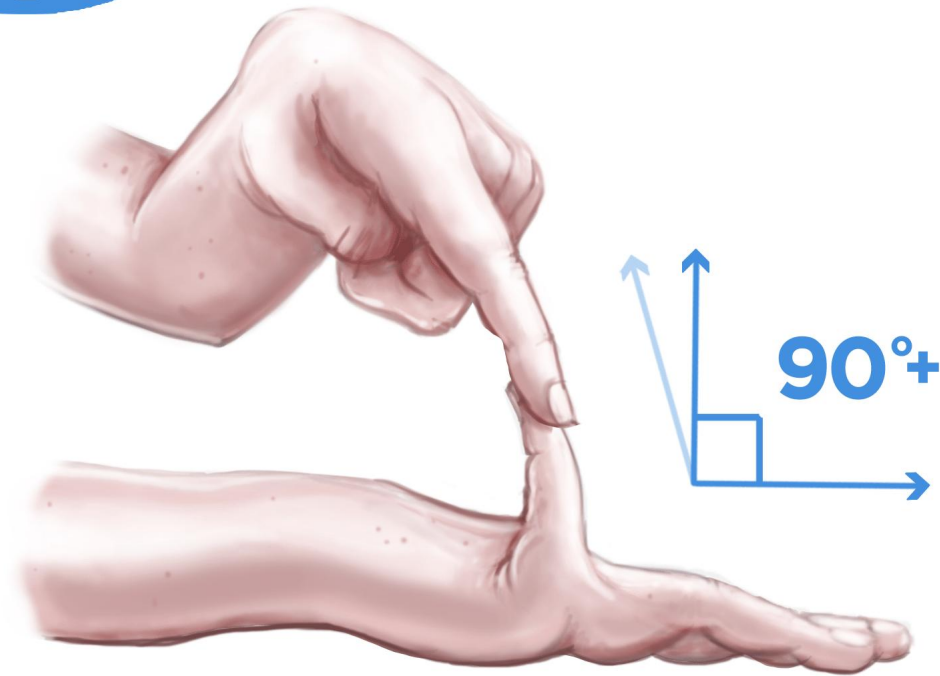
Bend forward, can you place the palms of your hands **flat on the floor in front of your feet** without bending your knees?

If yes, add **one point**.



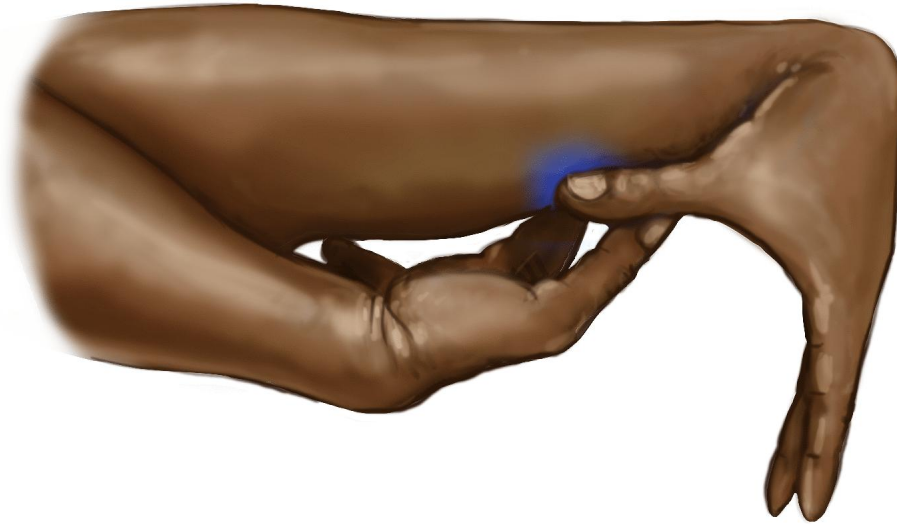


1
POINT
FOR EACH
PINKIE



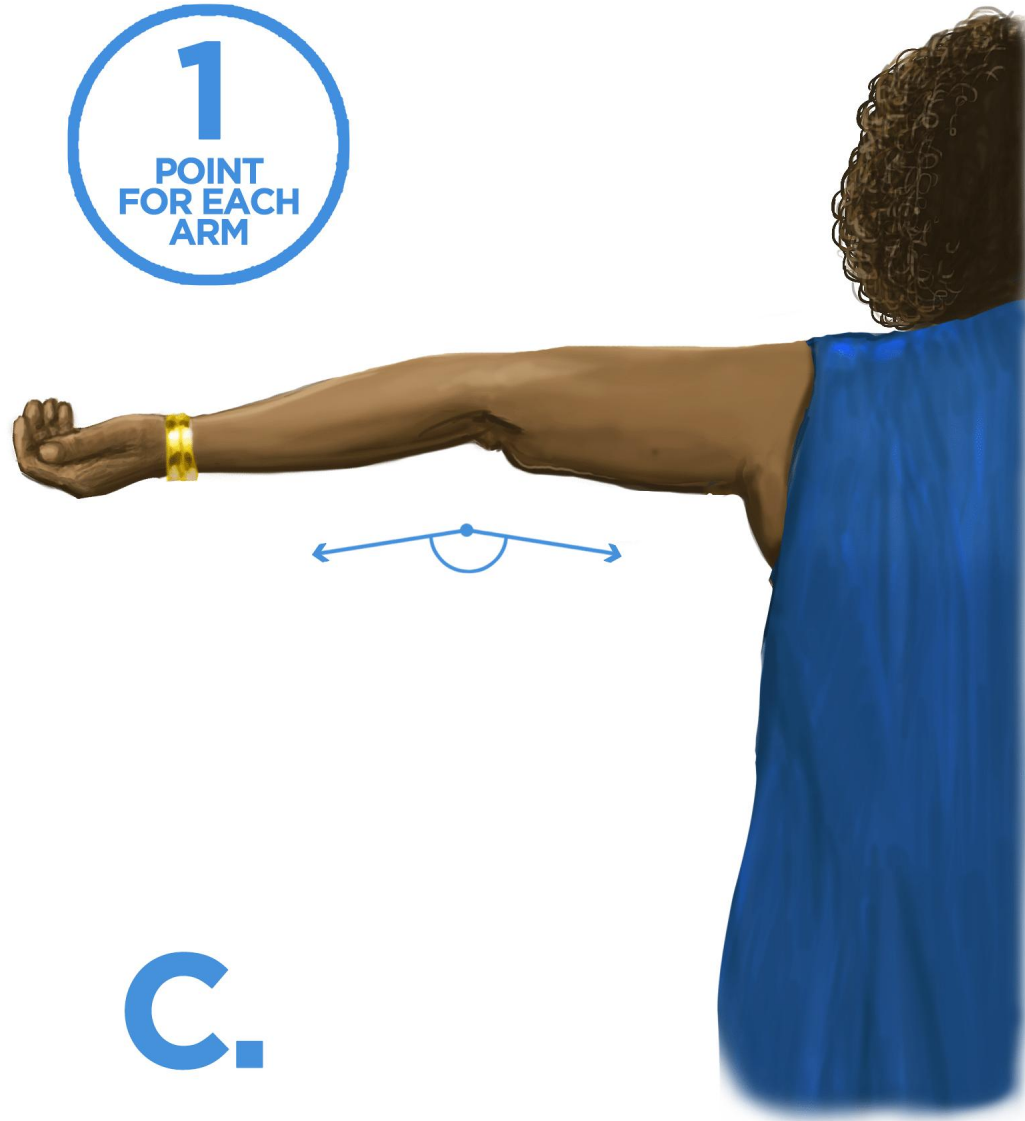
A.

1
POINT
FOR EACH
THUMB



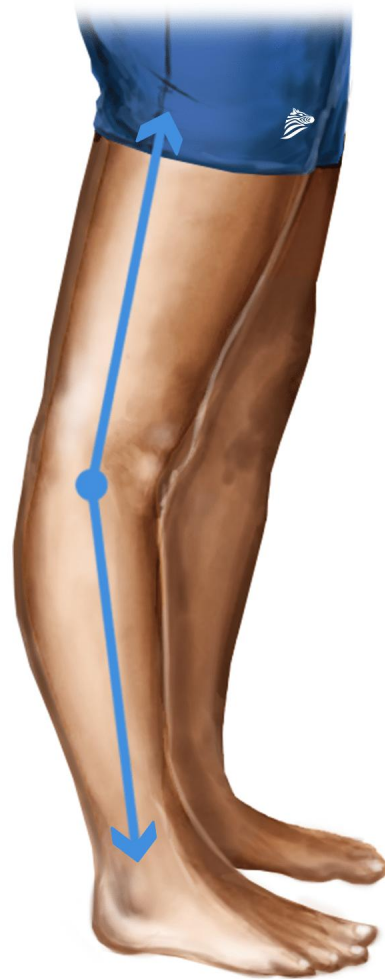
B.

1
POINT
FOR EACH
ARM



C.

D.



1
POINT
FOR EACH
LEG



E.



The
Ehlers
Danlos
Society

THE BEIGHTON SCORING SYSTEM

Measuring joint hypermobility

A. 5th FINGER / 'PINKIES'

Test **both sides**: Rest palm of the hand and forearm a **flat surface** with palm side down and fingers out straight.

Can the **fifth finger** be bent/lifted upwards at the knuckle to go back **beyond 90 degrees**?

If yes, add **one point** for each hand.



B. THUMBS

Test **both sides**: With the arm out straight, the palm facing down, and the wrist then fully bent downward, can the thumb be pushed back to touch the forearm?

If yes, add **one point** for each thumb.



C. ELBOWS

Test **both sides**: With arms outstretched and palms facing upwards, does the elbow extend (bend too far) upwards **more than an extra 10 degrees** beyond a normal outstretched position?

If yes, add **one point** for each side.



D. KNEES

Test **both sides**: While standing, with knees locked (bent backwards as far as possible), does the lower part of either leg extend **more than 10 degrees forward**?

If yes, add **one point** for each side.



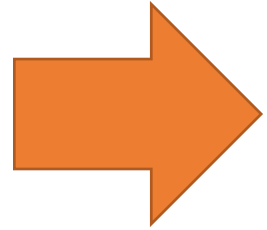
E. SPINE

Bend forward, can you place the palms of your hands **flat on the floor in front of your feet** without bending your knees?

If yes, add **one point**.



如果長期有在運動 那麼是否能夠避免/預防腰痛呢？



1. 運動當然能有效預防腰痛啊
2. 運動應該不太能預防腰痛吧
3. 可能有些有有些不行

成人運動建議(一周)

150分鐘

中等強度身體活動

- 至少持續10分鐘
- 分散一周天數中

至少2天肌力運動

- 10-15次反覆次數的重量
- 每個動作2至3組
- 8-10主要大肌群動作

伸展運動

至少2天

- 一個肌群3-4次
- 一個部位30-60秒

PEACE

急性期

急性期：24-72小時內

判斷標準：受傷部位發紅、
水腫、溫熱、疼痛

P 保護患處



PROTECTION

受傷後1~3天內限制活動及負重(無痛為原則)

E 抬高患肢



ELEVATION

患肢盡量高於心臟，減少組織腫脹

A 適當藥物



AVOID ANTI-INFLAMMATORIES

非必要，避免使用抗發炎藥物

C 加壓固定



COMPRESSION

貼紮或彈性繃帶加壓可以降低關節腫脹以及出血

E 認知教育



EDUCATION

認識傷後恢復的進程，避免過度的期待或壓力

LOVE

亞急性期

亞急性期：72小時後

判斷標準：受傷部位發紅、
水腫、溫熱、疼痛

L

適當負重



LOAD

在無痛的情況下適當的承重增加組織再生與重塑

O

積極面對



OPTIMISM

正面樂觀的態度可以減少不適以及避免壓力影響癒合。

V

有氧循環



VASCULARISATION

心肺有氧訓練可以促進血液循環，增加代謝

E

開始運動



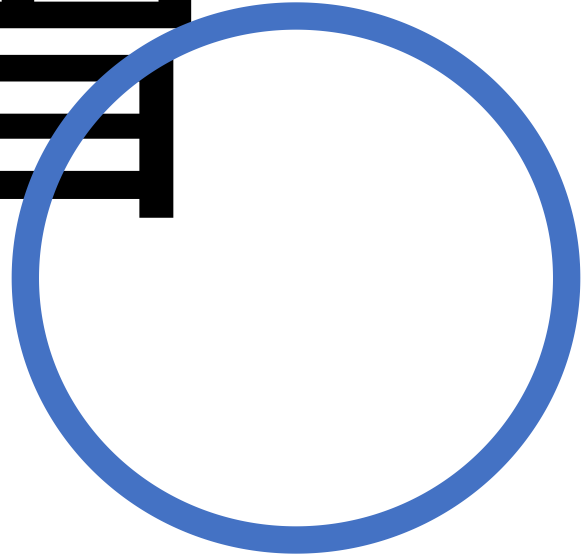
EXERCISE

有計劃的無痛訓練去增加活動穩定度、肌力
以及本體感覺避免再次受傷

腰痛下背痛如果發生了
它會自然而然的好轉嗎？

1

會



2

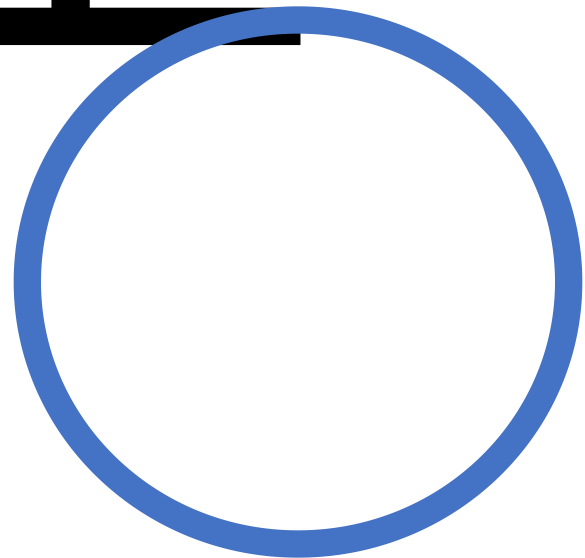
不會

超過1個月沒好轉
就要就醫

下面哪個姿勢的腰椎壓力較大？

1

坐



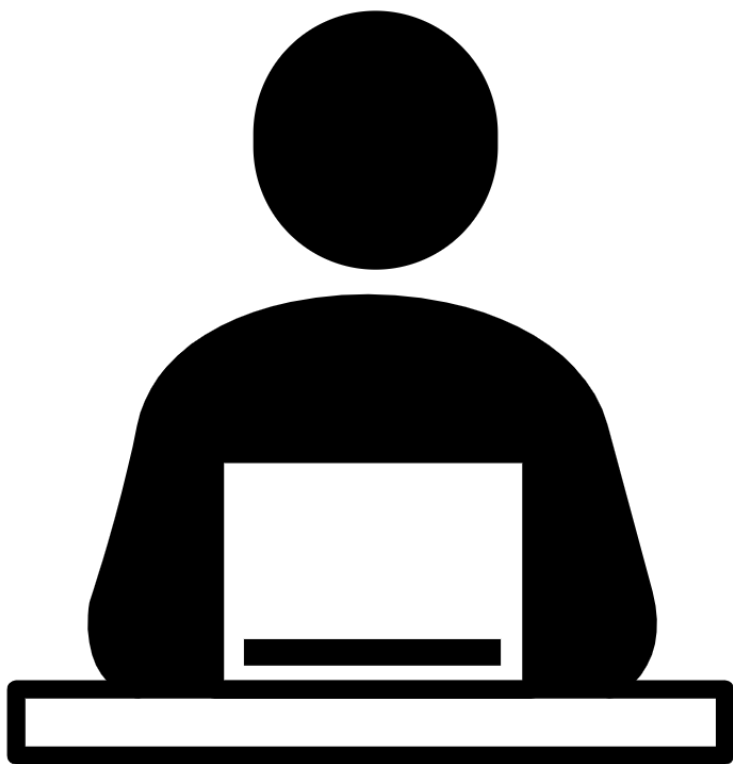
2

站

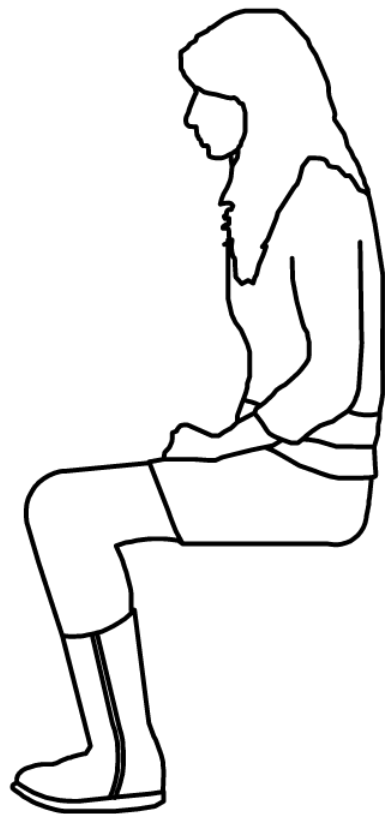
哪種姿勢造成腰椎間盤最大的壓力？

以站立時的壓力為100作標準，來比較各種不同姿勢下的腰椎間盤壓力





但人在江湖，身不由己



這時候就需要教大教正確的久坐姿勢



全民愛健康
骨骼篇6

正確的站姿與坐姿



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：脊椎保健達人 鄭雲龍

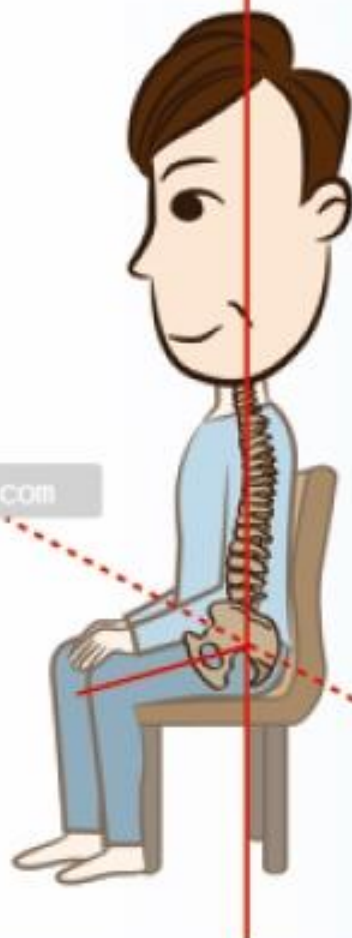
正確站姿

想像量身高時，
盡量把身體拉長，
維持**站姿中心姿勢**



正確坐姿

想像坐著量身高，
維持**坐姿中心姿勢**，
讓脊椎自然延伸



健談 havemary.com

脊椎保健相關問題，建議諮詢「骨科、合格整脊醫師」

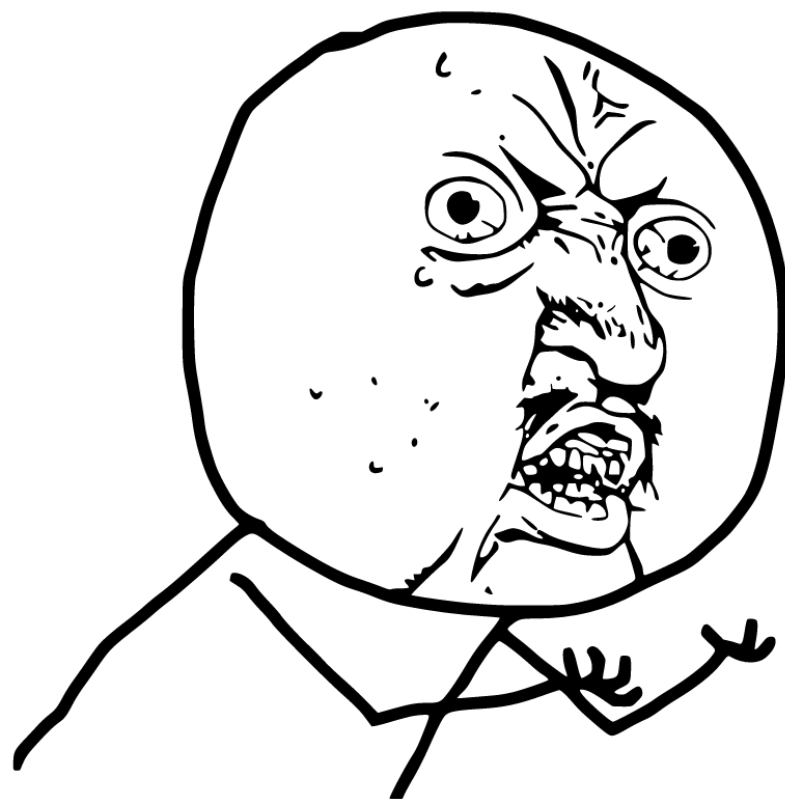
更多資訊請上 健談 havemary.com

辦公室坐姿調整





但其實最好的姿勢都不是這個



那.....最好的姿勢到底是誰麼呢?

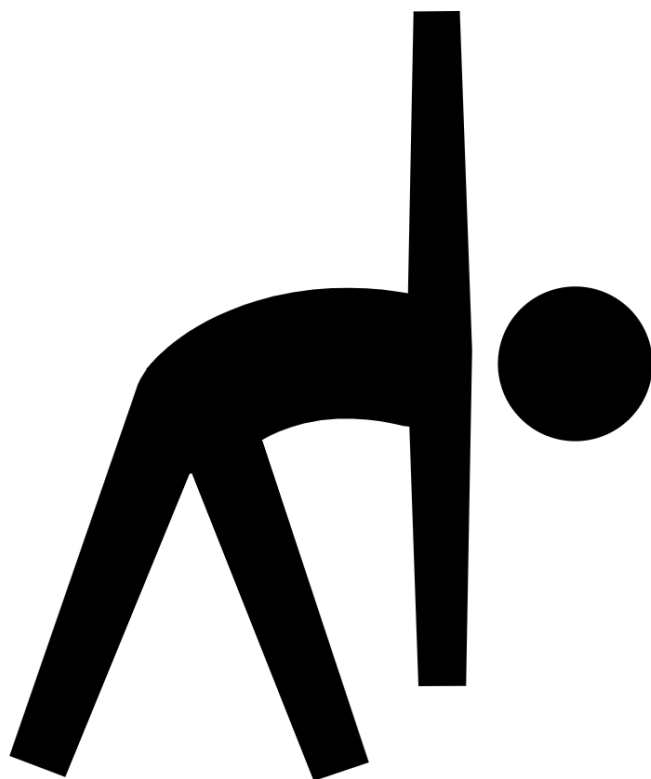
下一個姿勢

多變多動是關鍵

沒有一百分的姿勢和運動

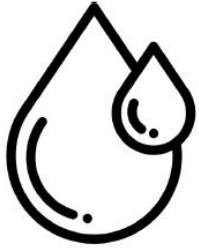


讓我們一起更好
建議大家除了少坐，還要多動

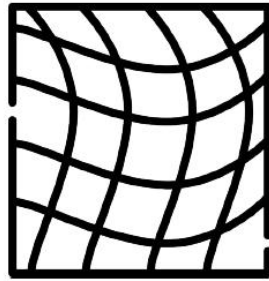


首先先教大家簡單的
筋膜運動及肌肉伸展
後面會提到肌力的訓練運動

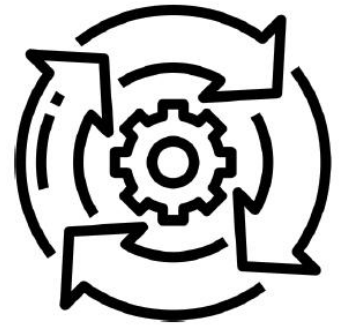
筋膜的特性



具彈性及水份

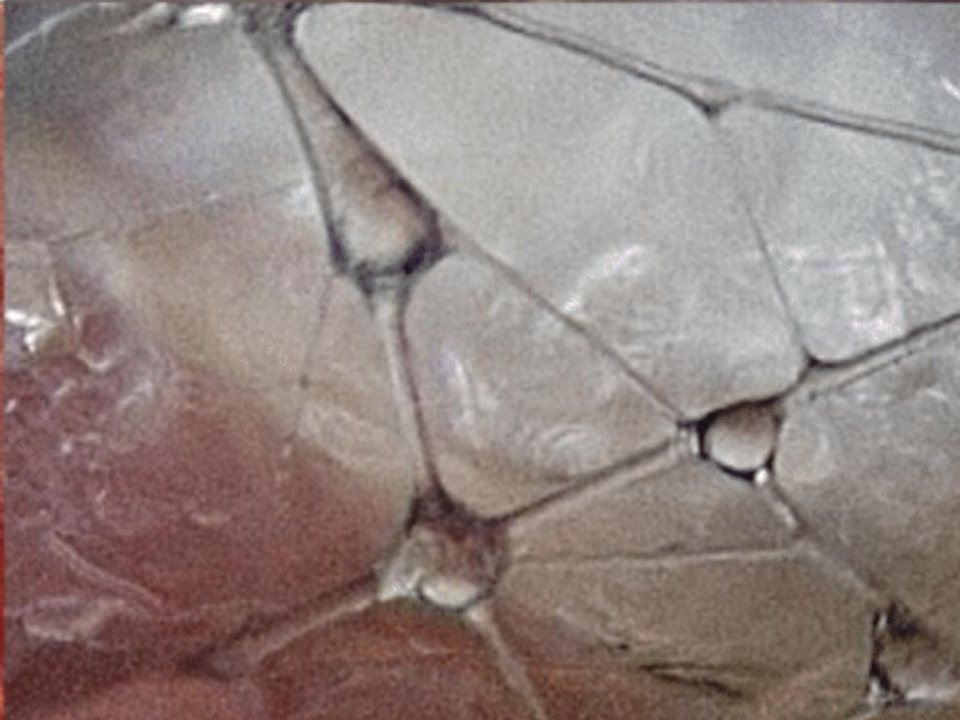
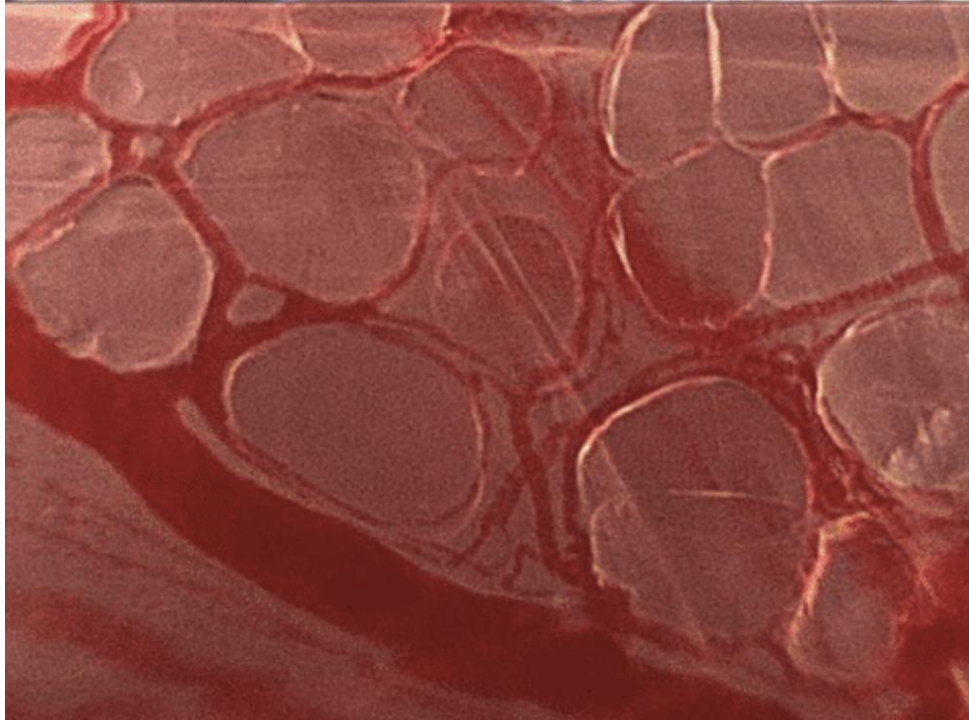


網狀結構



互相影響



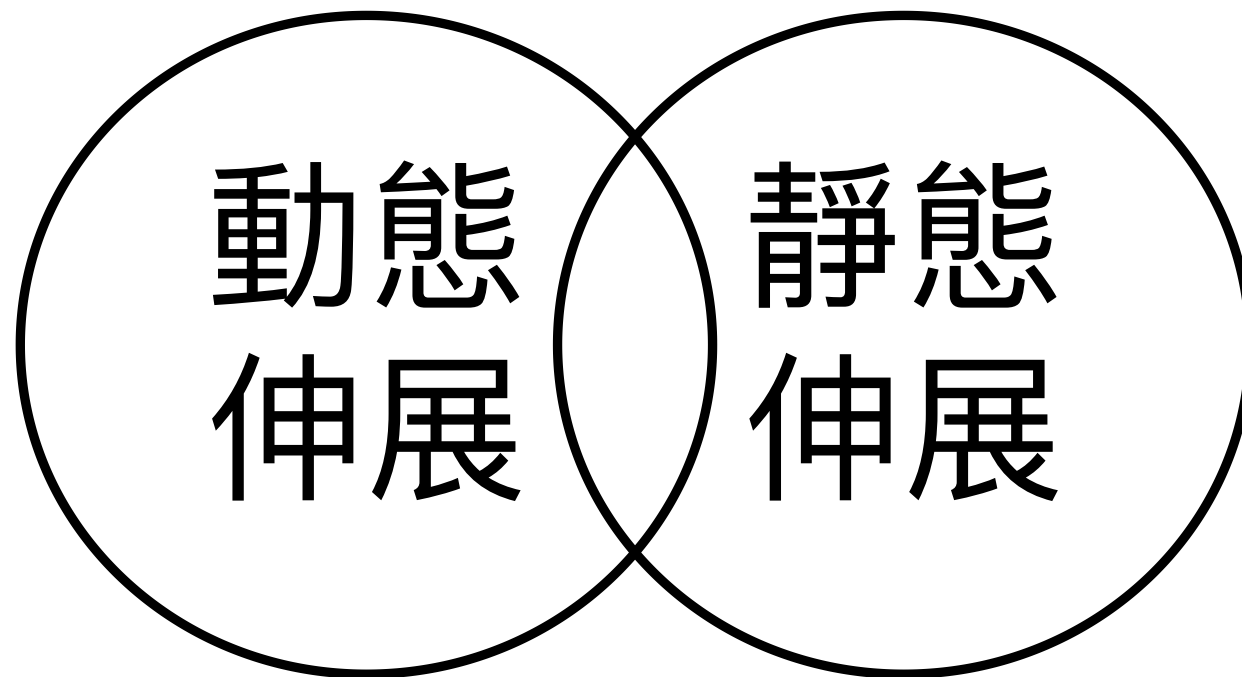


多方向訓練動作

主動伸展動作

多關節動作

筋膜訓練原則



伸展分成主要2種

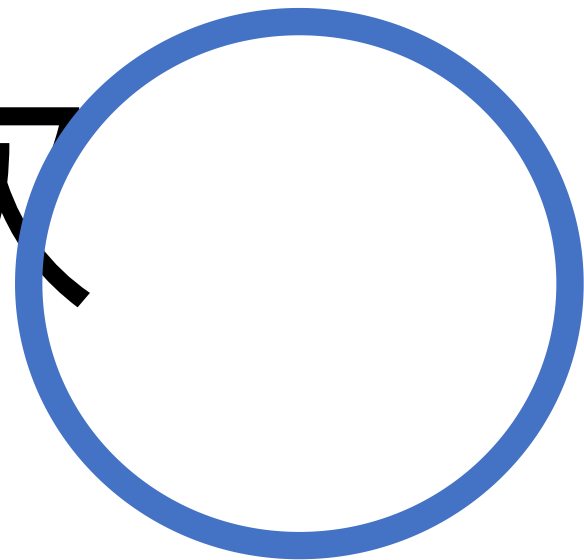
關於靜態伸展 下列哪個比較有效？

1

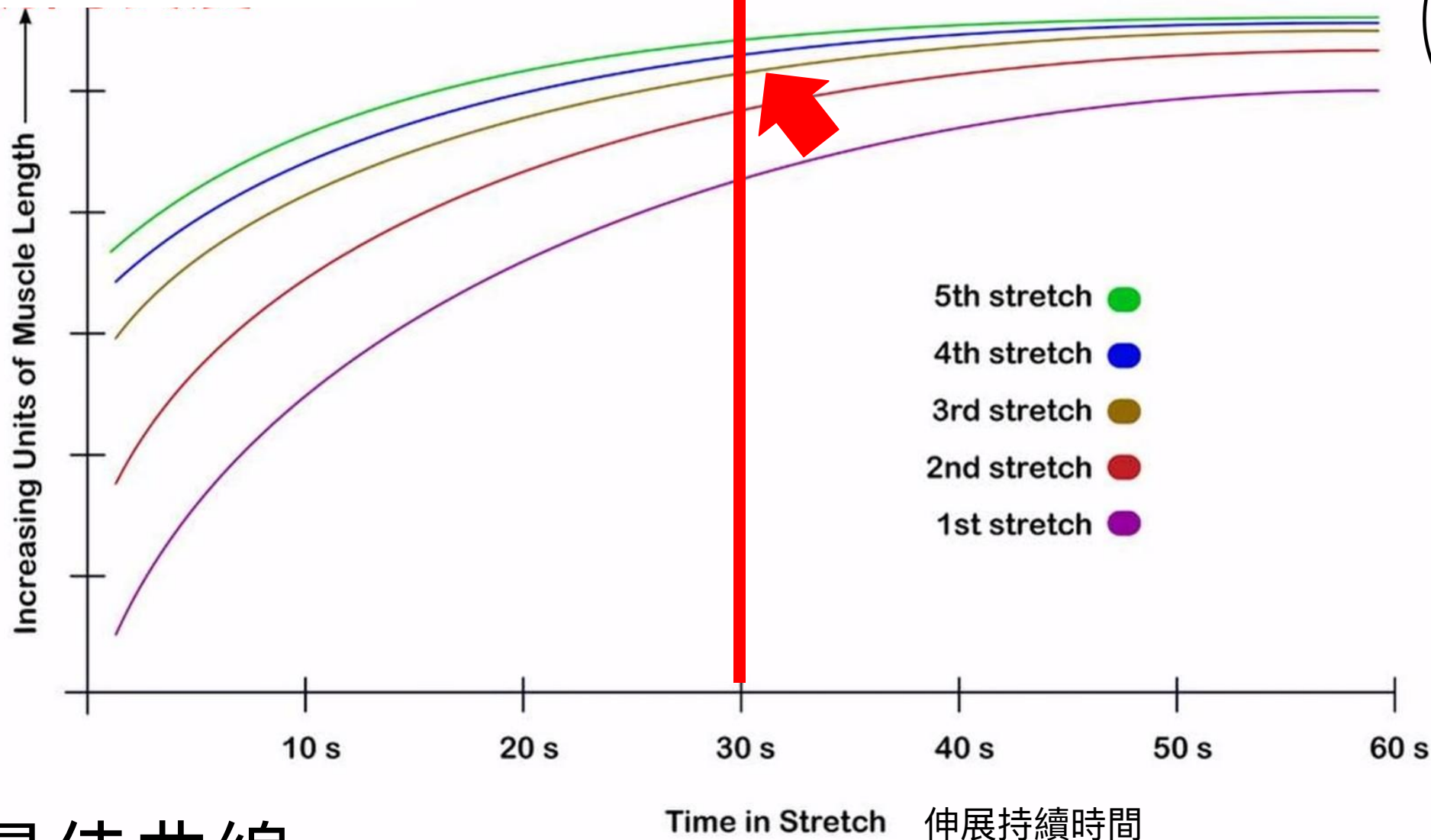
90秒
拉一次

2

30秒
拉3次



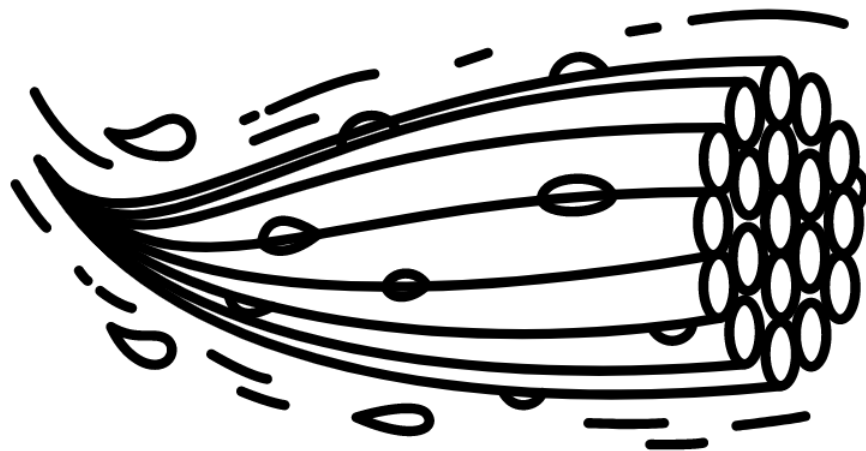
肌肉長度



靜態
伸展

伸展最佳曲線

研究出處: The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion



你有聽過氣結嗎？
其實就是小肌肉筋攣



氣結需要用到**按摩球**來放鬆

按摩
球

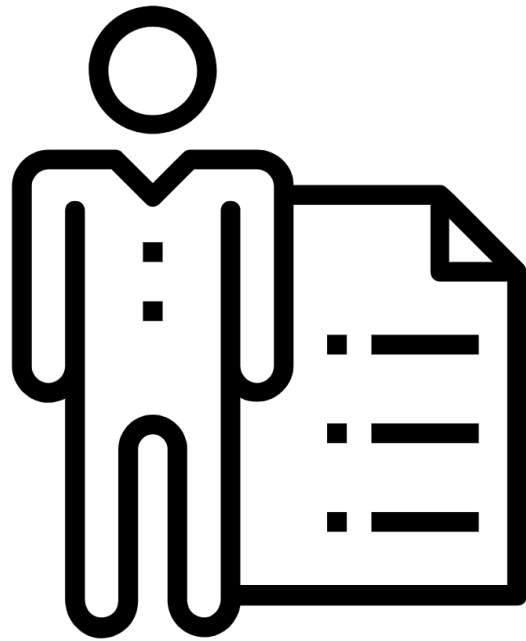
動態
伸展

靜態
伸展

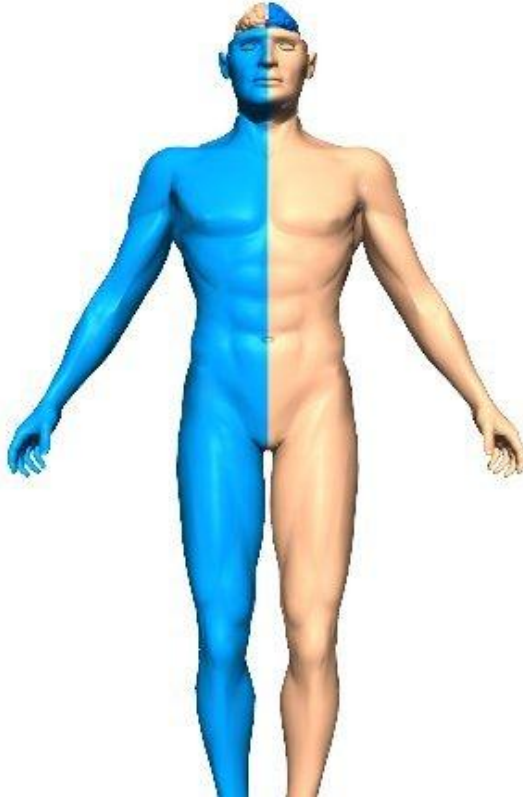
筋膜
彈性

肌肉
僵硬

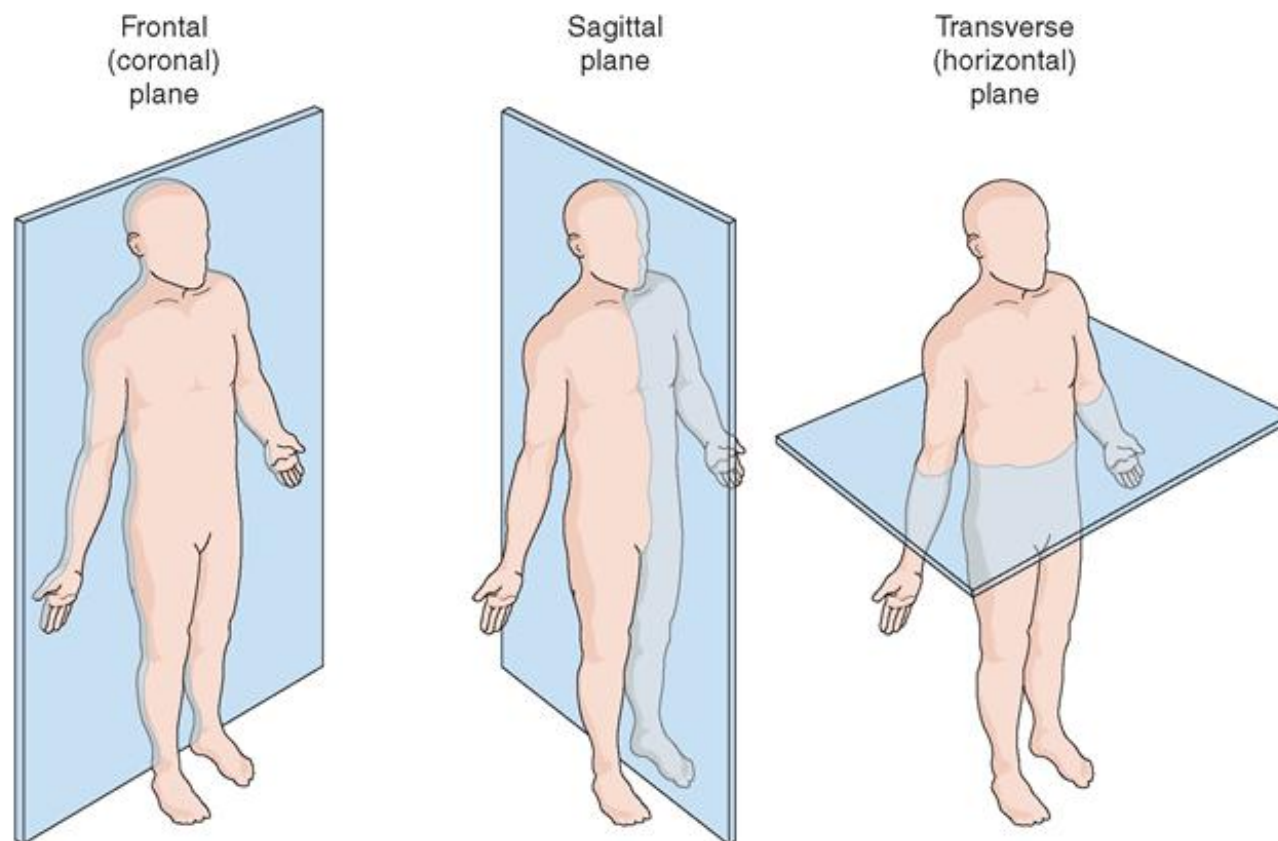
針對這兩個部分
我們的處理方式



在進行相關筋膜伸展教學前
先讓我們**認識**一下自己的身體



在進行之前跟大家說一個重要觀念
左右邊的表现，要趨於**對稱**



3D思維的重要性



從頭到到腳觀察**認識**解決



頸部可否保持水平
碰到胸部身體

測驗就是運動

測試1



頸部選轉碰得到鎖骨

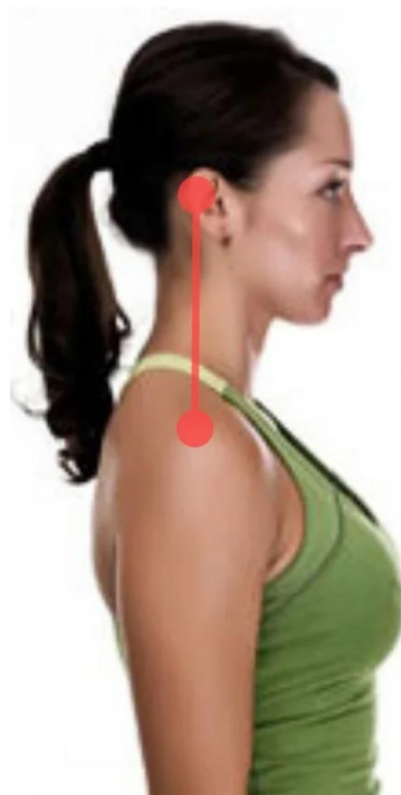
測試2

注意肩膀

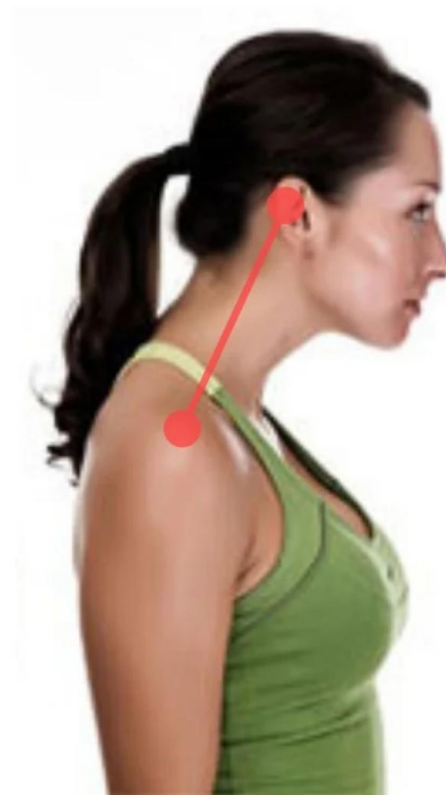
注意頭部



頸部動靜態伸展運動



Correct Head Posture

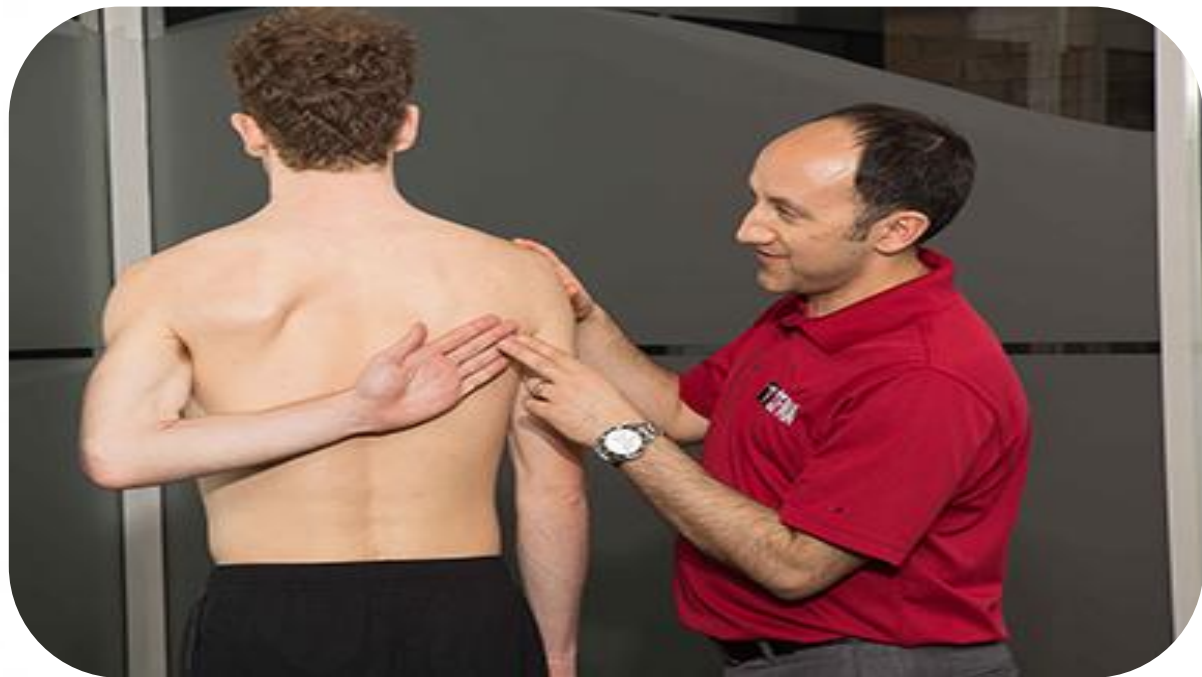


Forward Head Posture

頸部後縮運動

測驗就是運動

測試3



測試4

肩膀上下舉可否摸到自己的肩頰骨



Scanned with
CamScanner

肩部動態伸展1



肩部動態伸展2

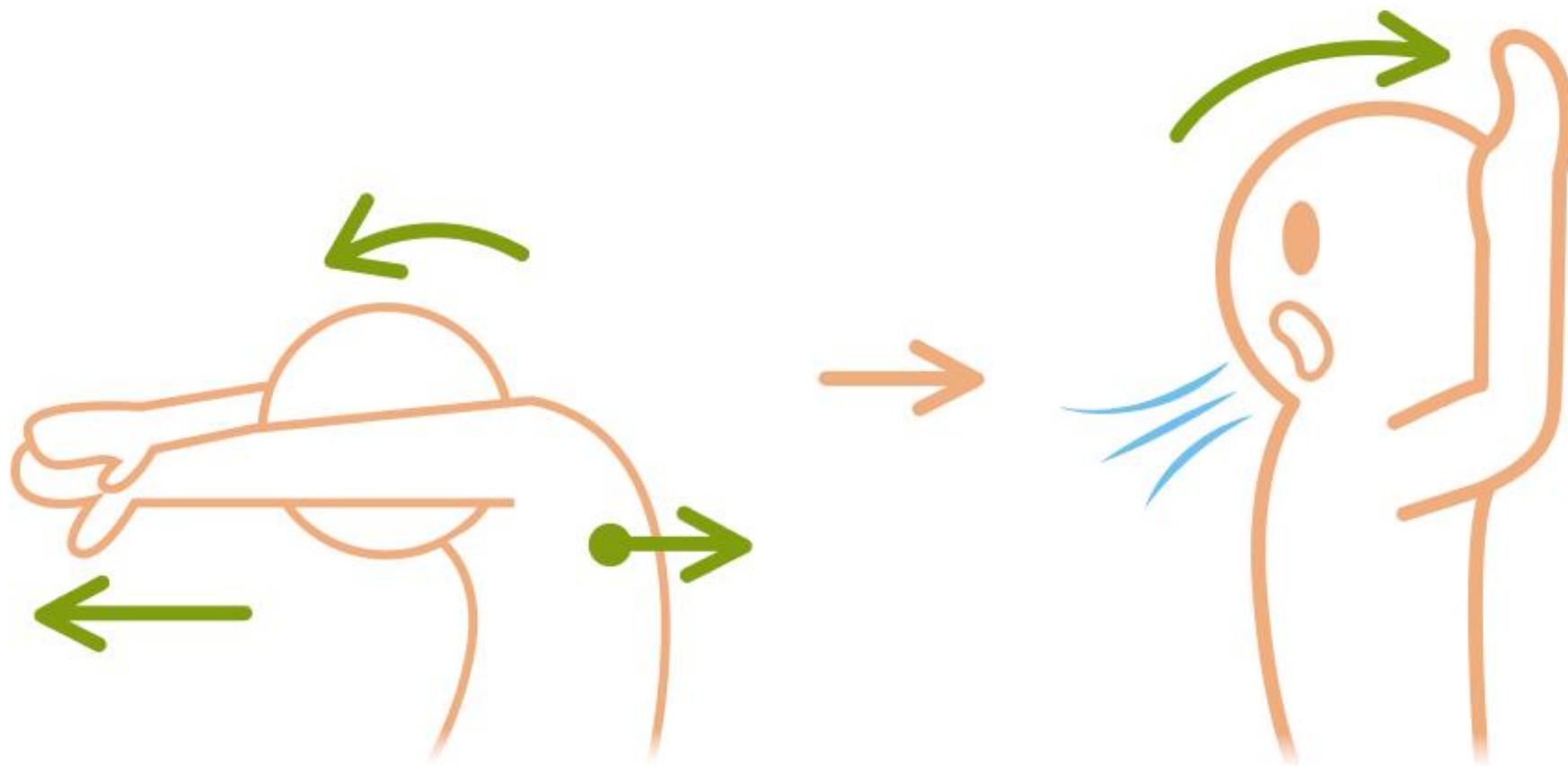


肩部胸部伸展3

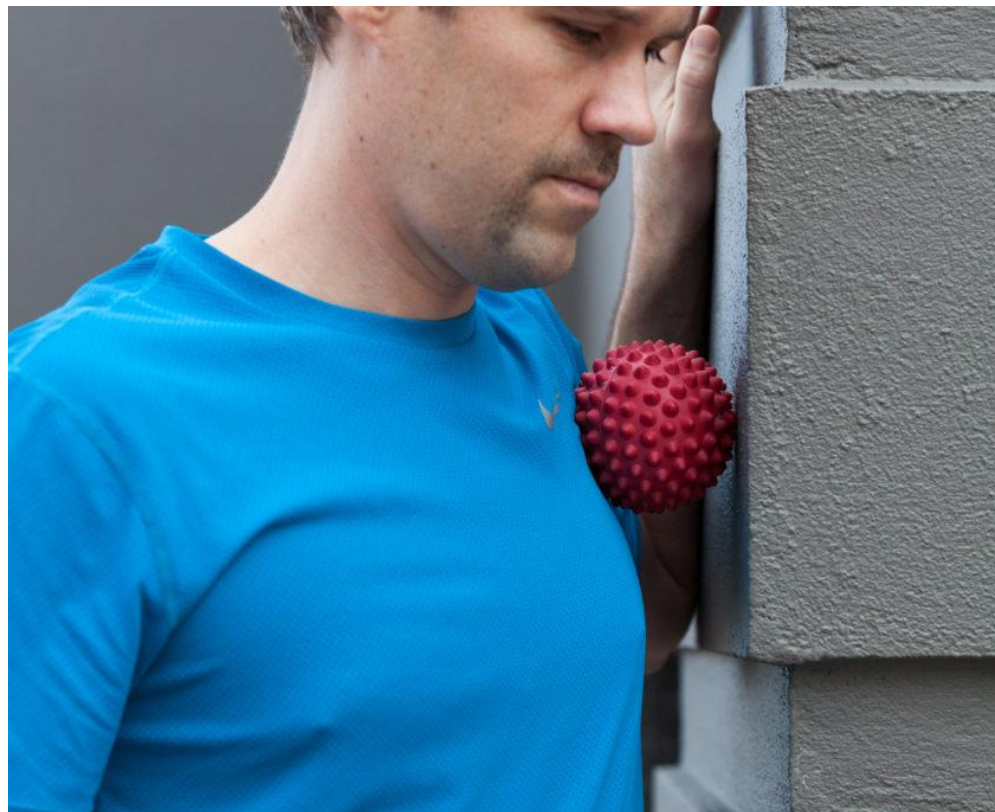


胸大肌肉伸展4

交叉手互握前伸，胸口後推拉手臂



筋膜線動態伸展



胸部筋膜按摩球運動



手可否摸到腳趾地面

測試6



注意下摸時候骨盆的狀況



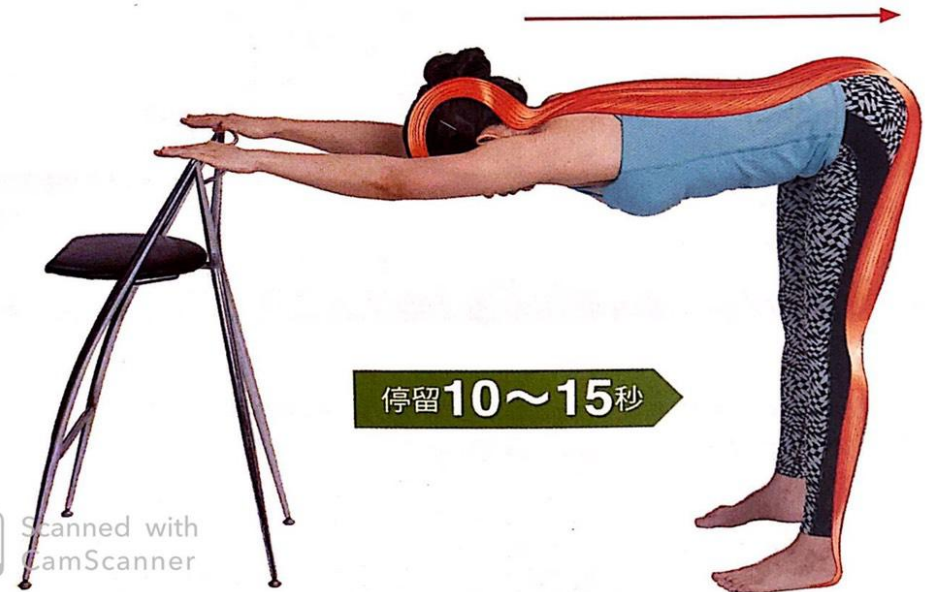
前彎背部伸展
注意骨盆，意念肚臍靠近大腿

肩部背部伸展



POINT! 背部維持平行。

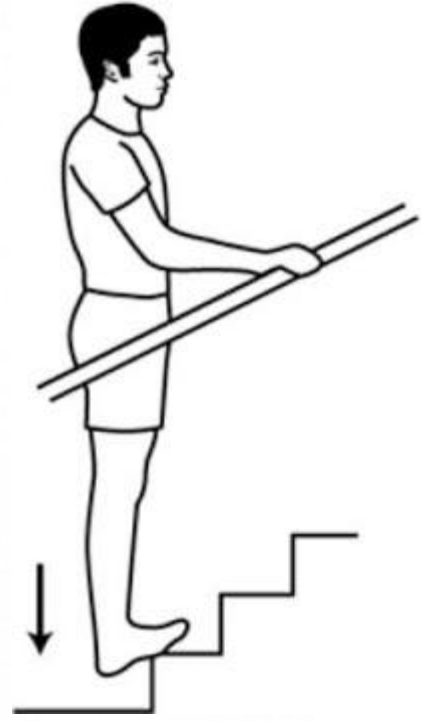
1 站在桌子或椅子前距離一大步，膝蓋微彎，雙腳打開與肩同寬，雙手撐在桌面或椅背上。



停留**10~15**秒



下肢伸展運動



下肢伸展運動2

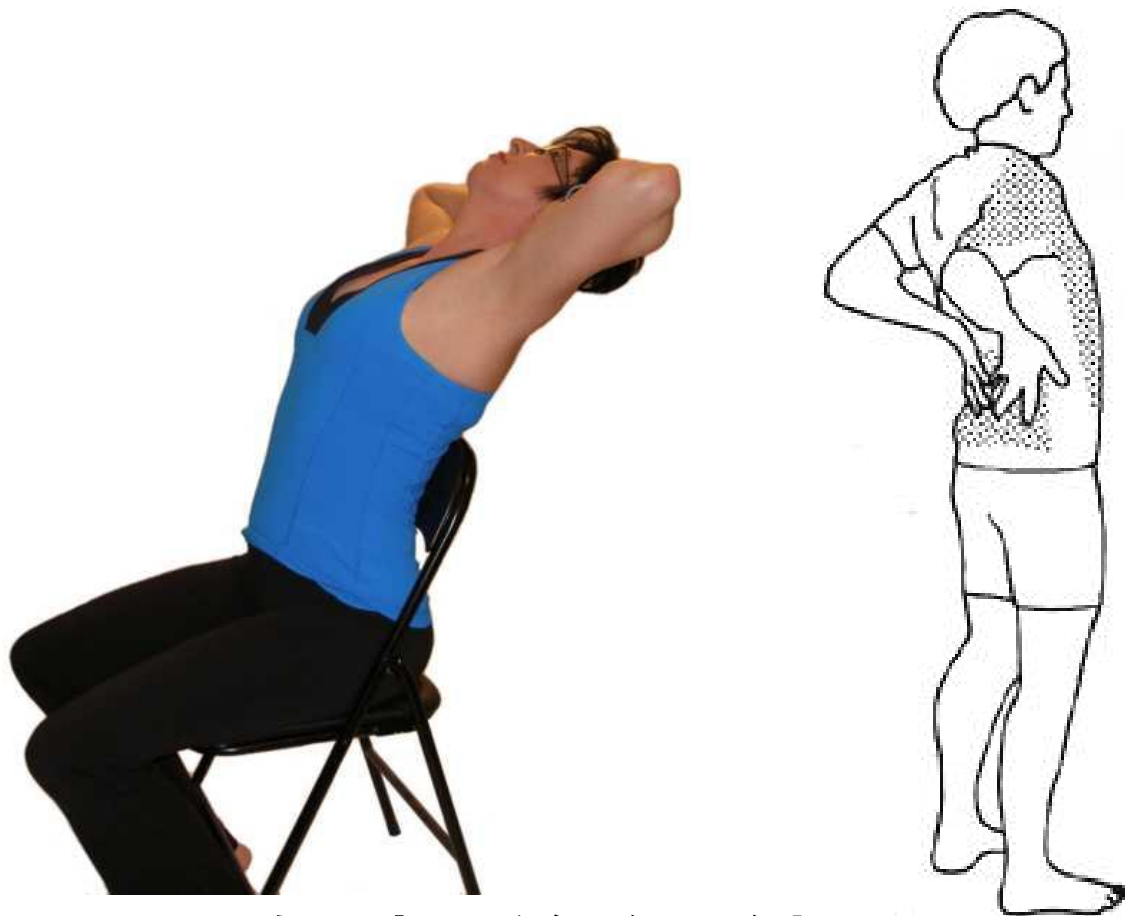


筋膜線動態伸展



手抬高軀幹可上仰
肩頰骨口否超過後腳跟
前方髌前上棘可否超過腳尖

測試7



軀幹後仰伸展
注意手肘外開不要聳肩



下肢伸展運動



雙腳併攏
軀幹旋轉可否看到對側肩膀

測試8



軀幹旋轉伸展

筋膜側線拉伸



交叉腳



舉上手

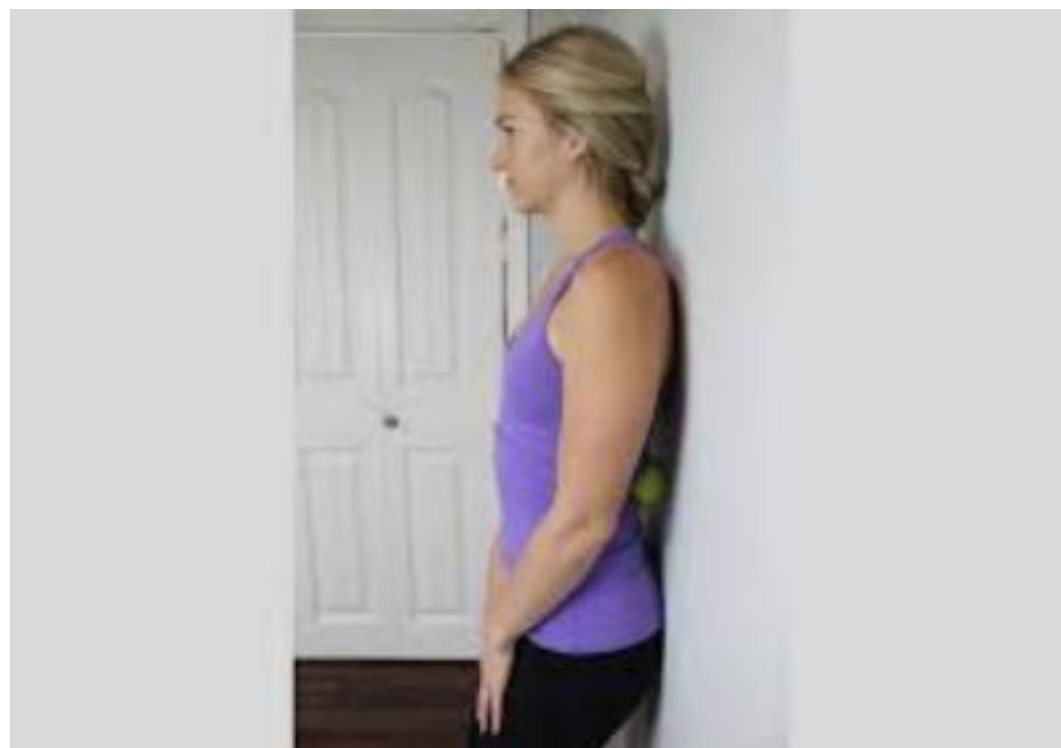
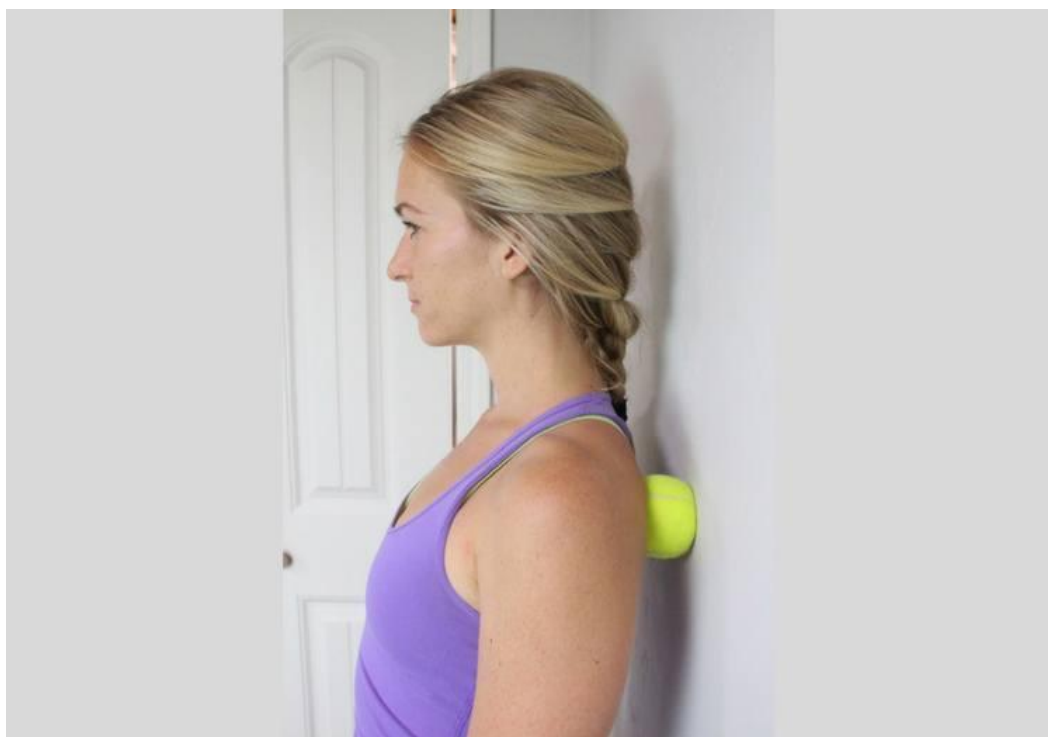


伸下手

筋膜線動態伸展



筋膜線動態伸展



背部筋膜按摩球放鬆

按摩
球

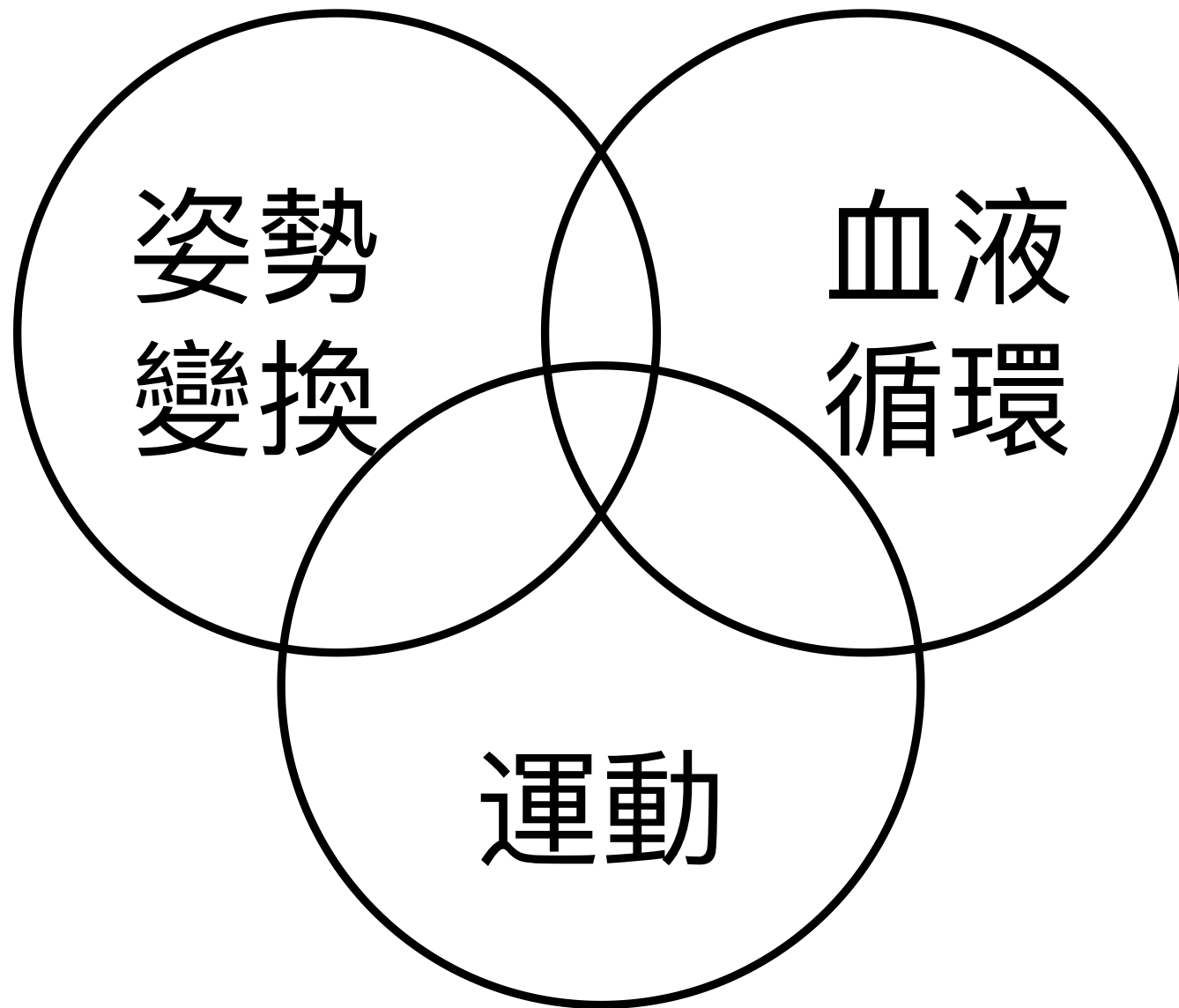
動態
伸展

靜態
伸展

筋膜
彈性

肌肉
僵硬

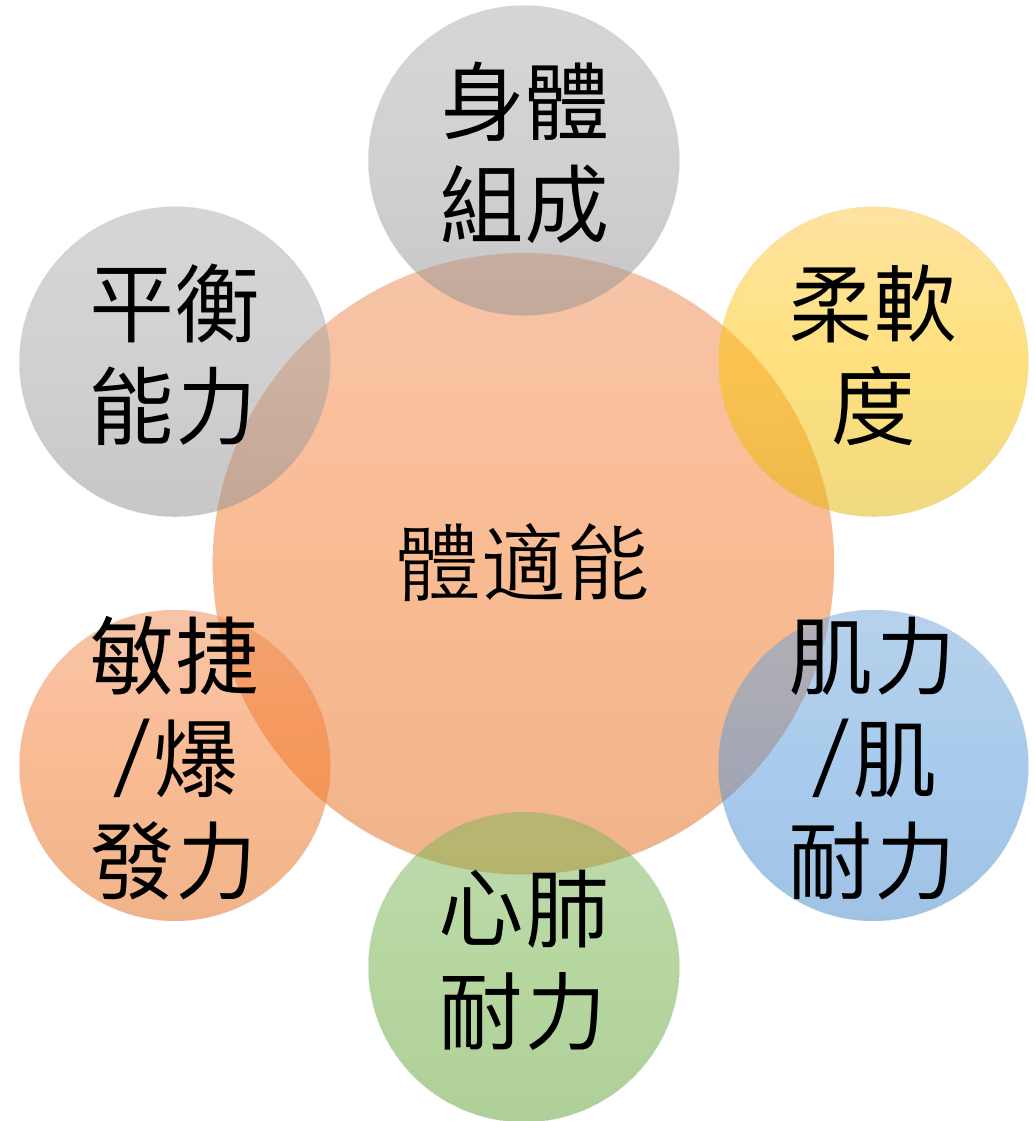
針對這兩個部分
我們的處理方式



痠痛處理重點整理回顧

運動就是良藥

**Exercise is
medicine(EIM)
非藥物治療核心**



成人：運動以保持身體健康的最低量建議

中等強度有氧運動

能讓心跳變快的活動都可以！

至少
150
分鐘/一週

以及

肌力強化運動

從事肌肉需比平日更為費力的活動

至少
2
天/一週



註：美國政府的Move Your Way計劃，製作了包括這張圖的一系列的圖像，強調『不需請求許可』即可公開使用，鼓勵大家幫忙宣傳『一週有氧運動150分鐘，兩次肌力訓練』，以及『運動不需十分鐘』的概念！

Walk. Run. Dance. Play. **What's your move?**

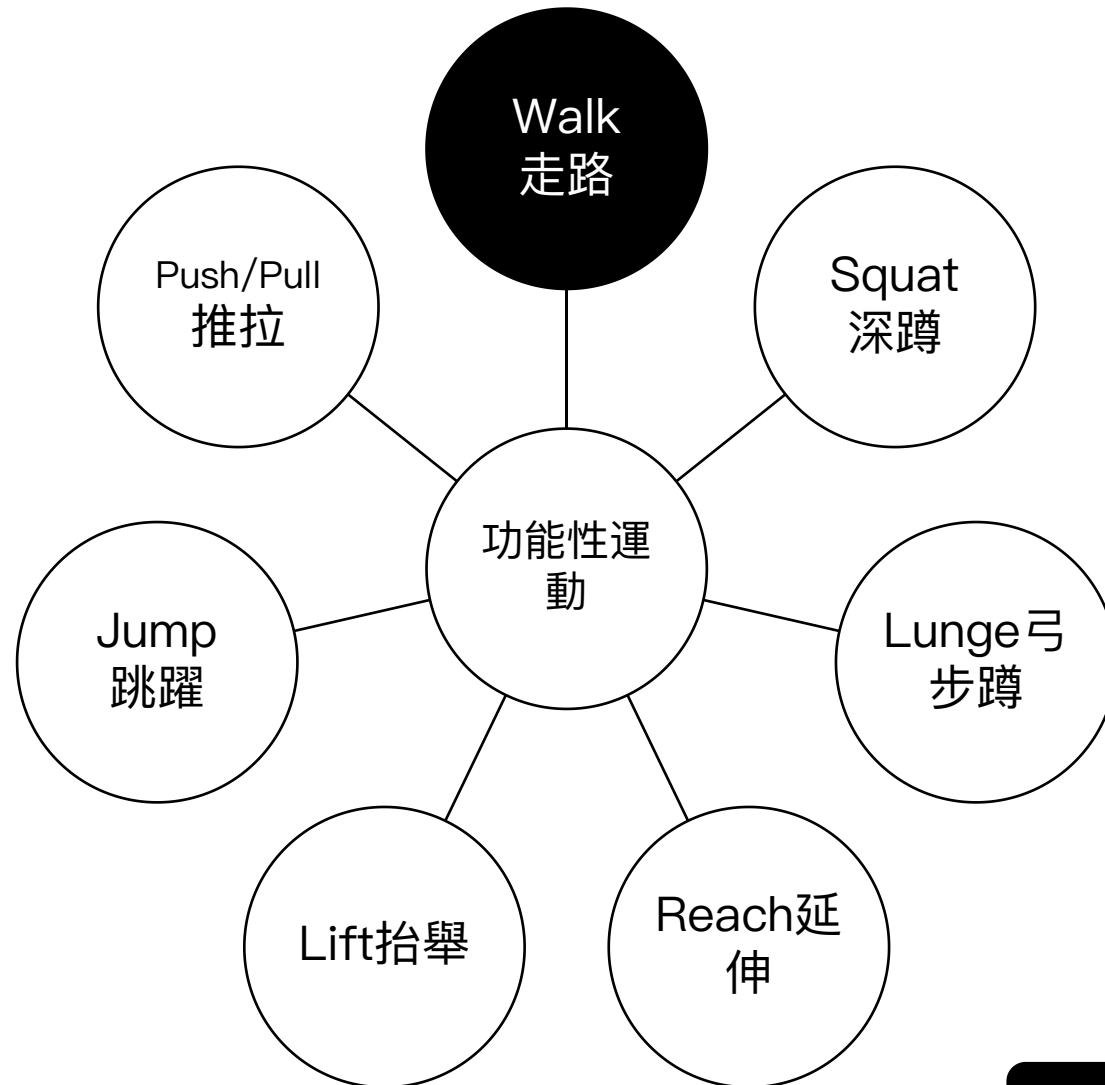
By Mona



預測你70歲肌少失能的可能風險？



常用運動功能性預防痠痛動作如下



Walk
走路

走路—在安全之下**稍微加速**



健走

環境

拿背
重物

超慢
跑

穿鞋
否？

倒退
走？

農夫走路



Walk
走路



快走技巧

瘦身快走秘技

速度：每分鐘 120~140 步 /
跑步機速度約 6 左右

強度：呼吸和心跳加快但仍可說話

時間：每次 30 分鐘以上

即使是過胖的人，也能開始的運動！

結伴同行或聽音樂

穿著運動鞋襪

腳跟先著地

眼睛直視
正前方

手握空拳
自然擺動

挺直上身
收小腹

邁開腳步
跨大步幅

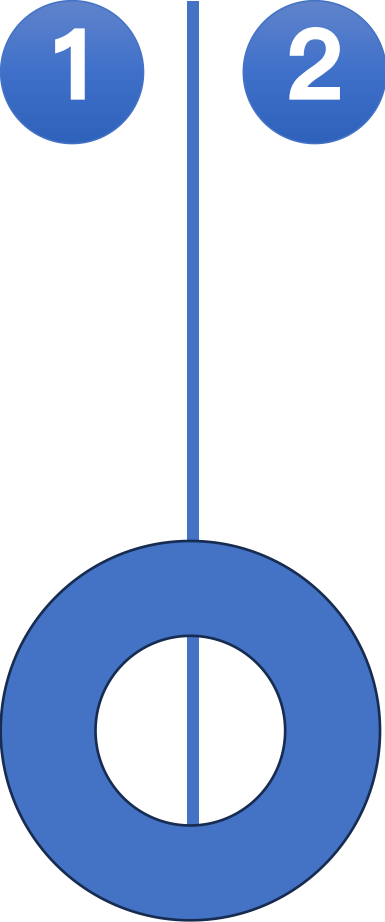


【瘦身 = 脂肪↓ + 肌肉↑】

健康美麗不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】www.i-fit.com.tw

跑步容易發生退化性關節炎？

是 的 1 2 錯 的



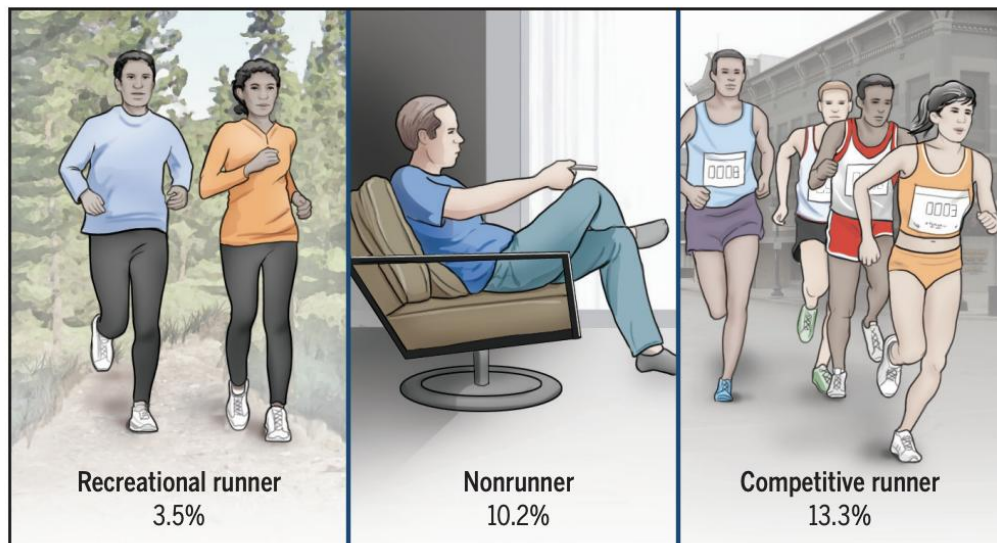
Running and Osteoarthritis

Does Recreational or Competitive Running Increase the Risk?

J Orthop Sports Phys Ther 2017;47(6):391. doi:10.2519/jospt.20170505

You may have heard the phrase “exercise is medicine.” That’s because exercise, like running, is good for overall health and, specifically, our hearts, lungs, muscles, bones, and brains. Running can also help with weight loss, lower cholesterol levels, boost the immune system, fight depression, reduce stress, and improve mood. No wonder millions of people around the world exercise by running. However,

some people are concerned about the impact of running on long-term joint health. Does running lead to higher rates of arthritis in knees and hips? While many researchers find that running protects bone health, others are concerned that this exercise poses a high risk for age-related changes to hips and knees. A study published in the June 2017 issue of *JOSPT* suggests that the difference in these outcomes depends on the frequency and intensity of running.



BENEFITS OF RECREATIONAL RUNNING. Recreational running is not only good for your overall health, but also benefits your knees and hips—just 3.5% of these runners develop hip or knee arthritis. A sedentary lifestyle—not running—or competing as an elite runner increases the risk of hip or knee arthritis by 10.2% and 13.3%, respectively.

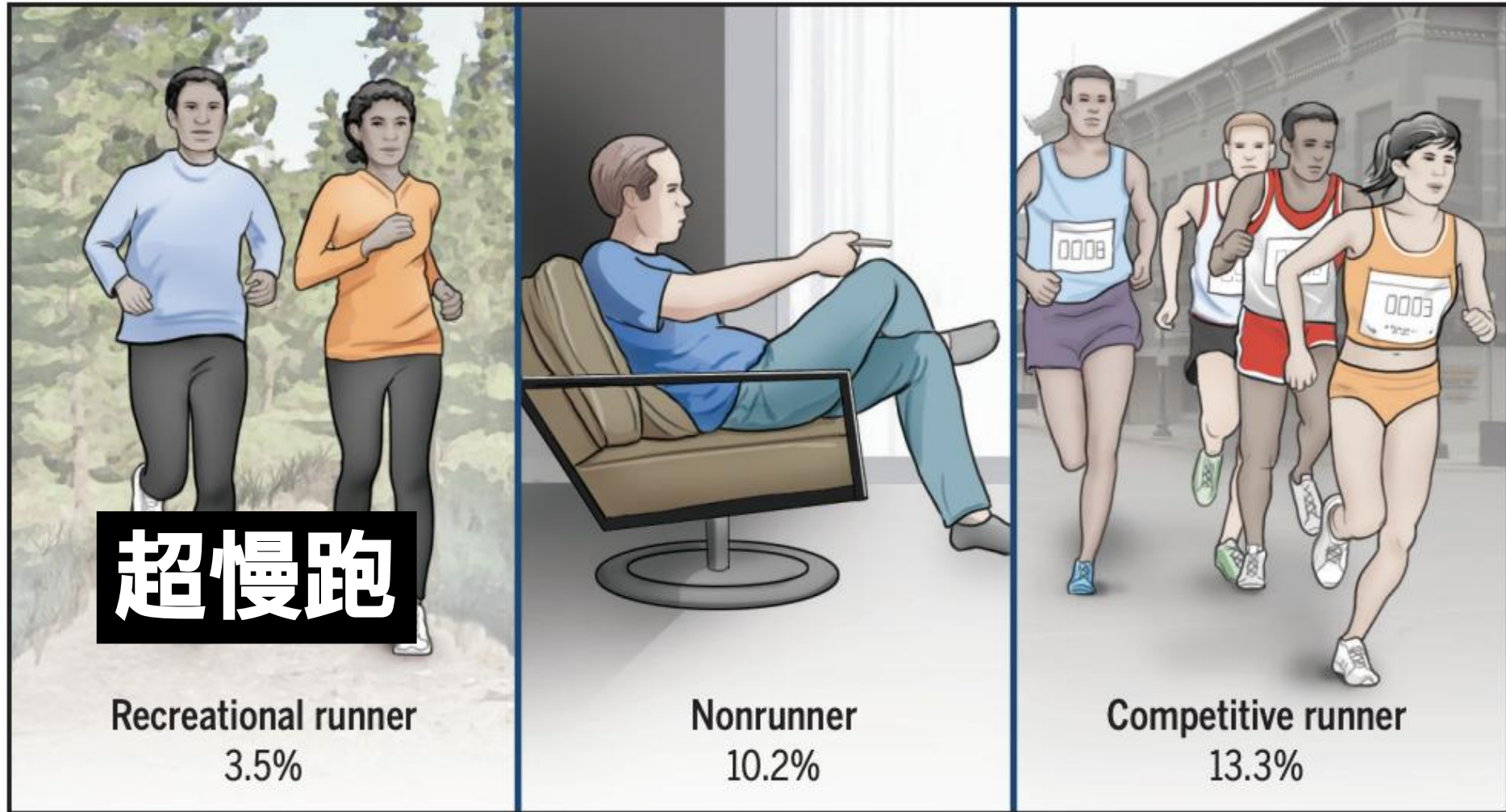
NEW INSIGHTS

The researchers reviewed 25 studies that included 125,810 people, and ultimately selected 17 studies with a total of 114,829 people. This study’s authors found that only 3.5% of recreational runners had hip or knee arthritis; this was true for both male and female runners. Individuals in the studies who were sedentary and did not run had a higher rate (10.2%) of hip or knee arthritis. Most of the studies the researchers evaluated that showed an increased risk of arthritis from running focused on runners who were at the elite, ex-elite, or professional level. These professional or elite athletes or individuals who participated in international competition had the highest rate of knee or hip arthritis at 13.3%. The current study did not assess the impact of obesity, occupational workload, or prior injury on the future risk of hip and knee arthritis in runners.

PRACTICAL ADVICE

Recreational runners had less chance of developing

關節炎發生率



超慢跑 V S 健走

	超慢跑	健走
速度	每小時4~7公里	每小時4~7公里
步速	每分鐘約180步	每分鐘約120步
心跳	每分鐘110到120BPM	每分鐘80到100BPM
步態	雙腳不承重期	腳會一直接觸到地面
能量來源	彈簧模式	鐘擺模式
著地方式	前腳掌著地	腳跟著地

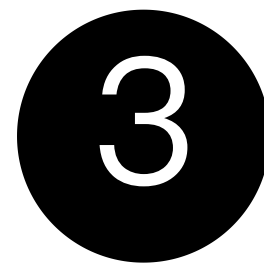
100公尺100歲以上人瑞紀錄保持者幾秒？



26



34



62

Julia Hawkins
105歲62秒



萊特 (Lester Wright)
26秒



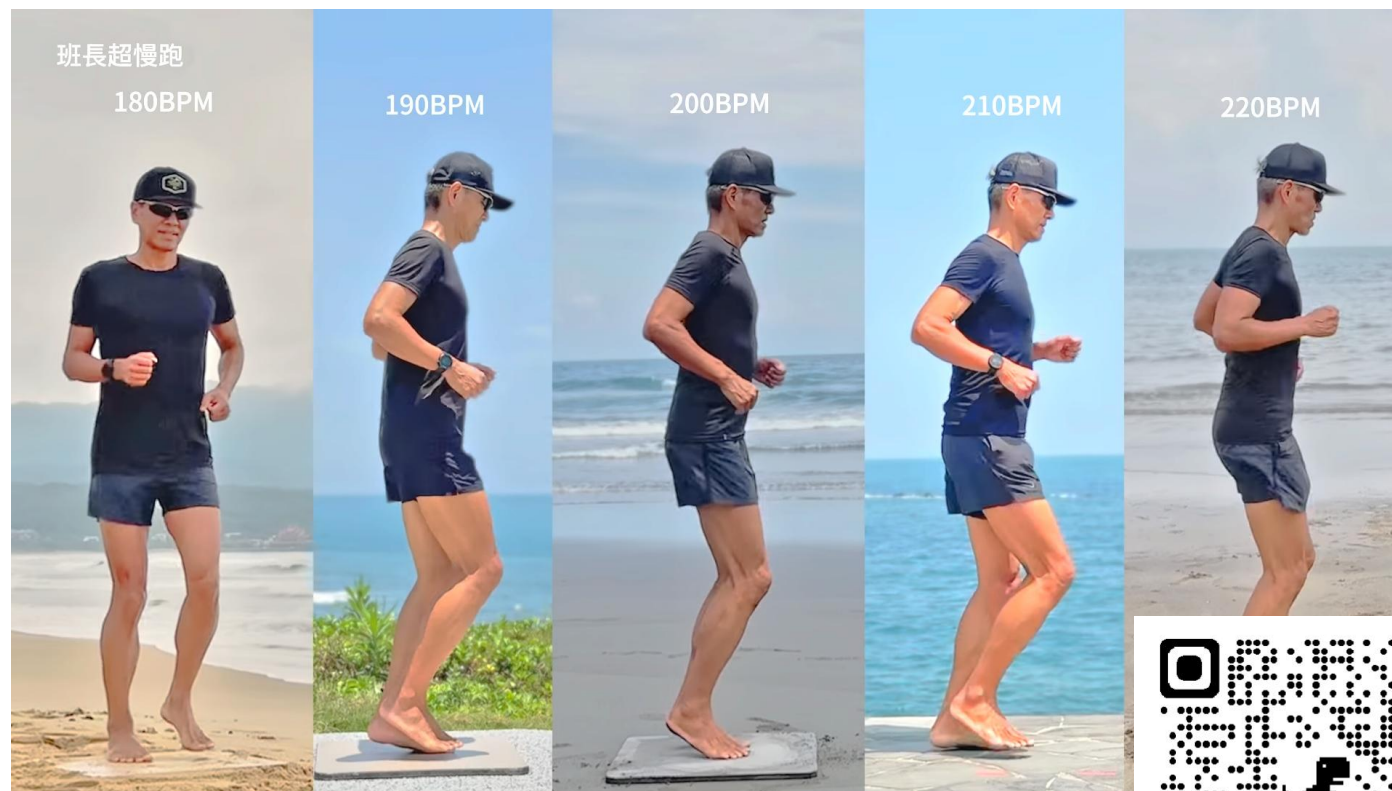
**The
Guardian**



**自然不刻意，前腳後足跟
膝蓋彎曲，保持彈性
輕鬆落地，心情愉悅
步伐小，步頻快**

不痠、不痛、不硬、不很喘

多加一些腳步和速度的變化



資料來源：

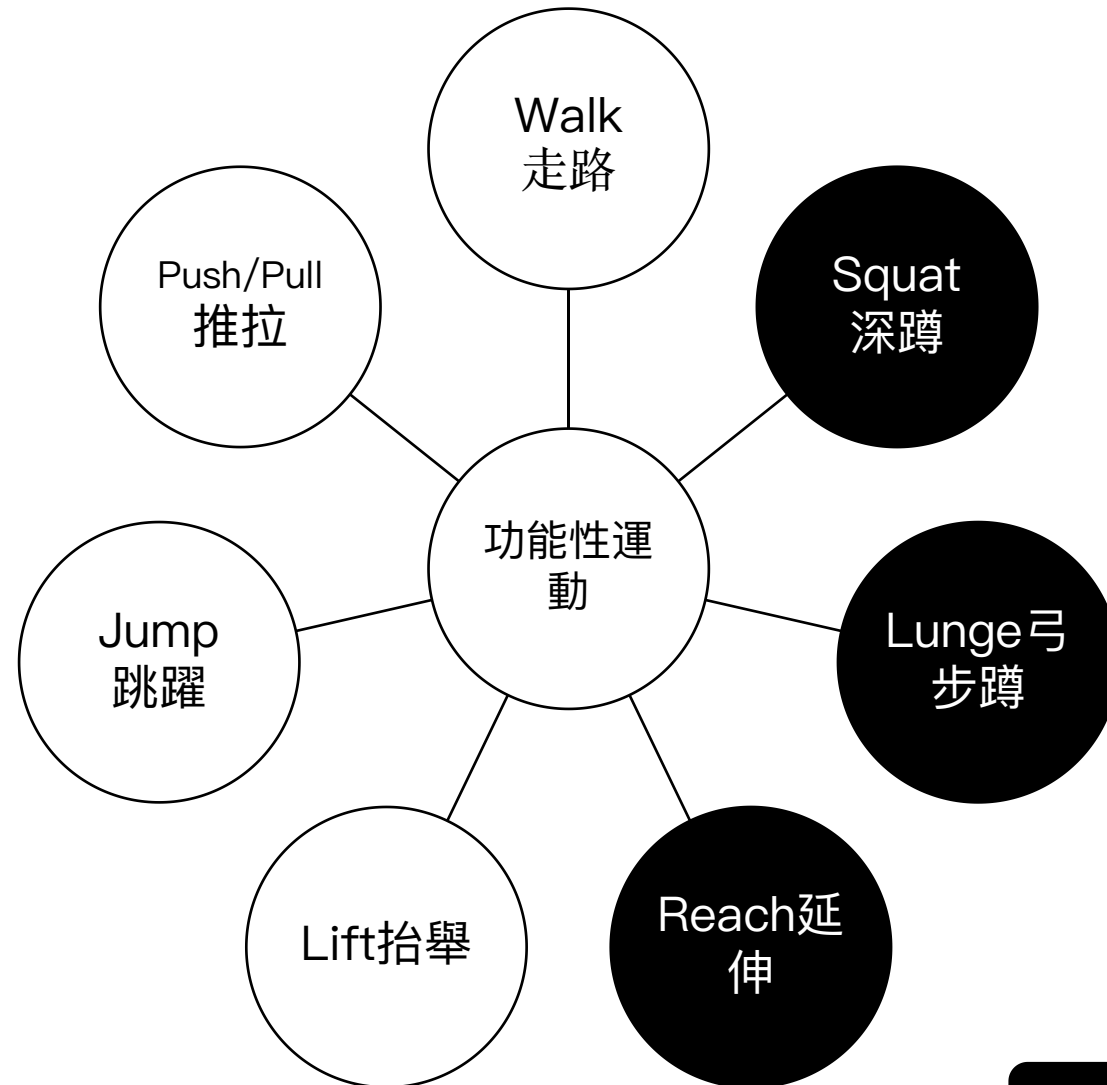


班長 布萊恩
6.06萬位訂閱者

訂閱



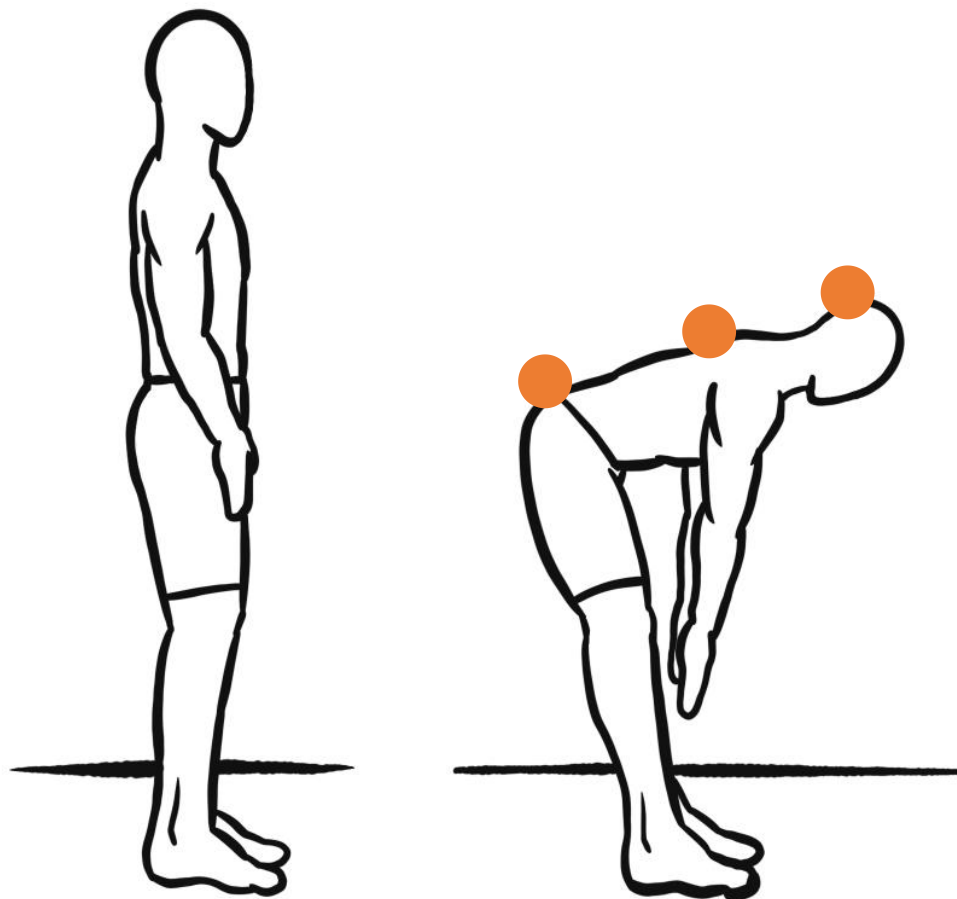
常用運動功能性動作如下



硬舉

Squat
深蹲

髋绞鍊運動 預防腰痛，促進臀部肌肉刺激訓練



硬舉

Squat
深蹲



錯誤

Squat
深蹲



正確

Squat
深蹲



Squat
深蹲



Squat
深蹲



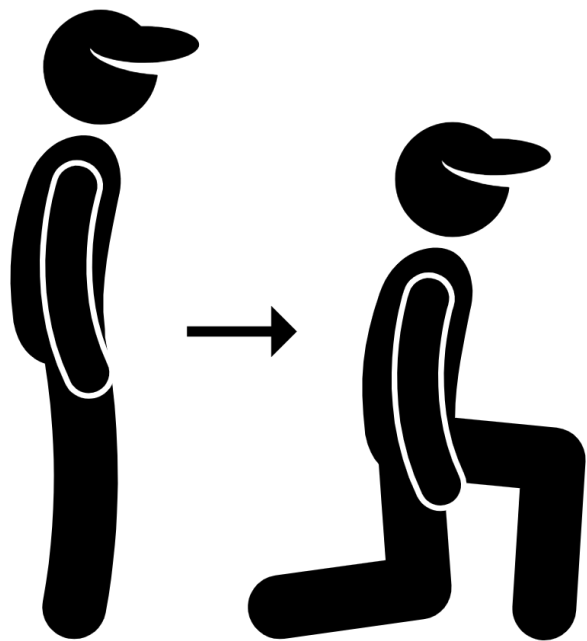
自立支援-STS

一周3次，1次總共100-600下。

Squat
深蹲



弓步蹲-動靜態跨步蹲站



桌椅
輔具

身體
直立

高度

雙腳
寬度

正確

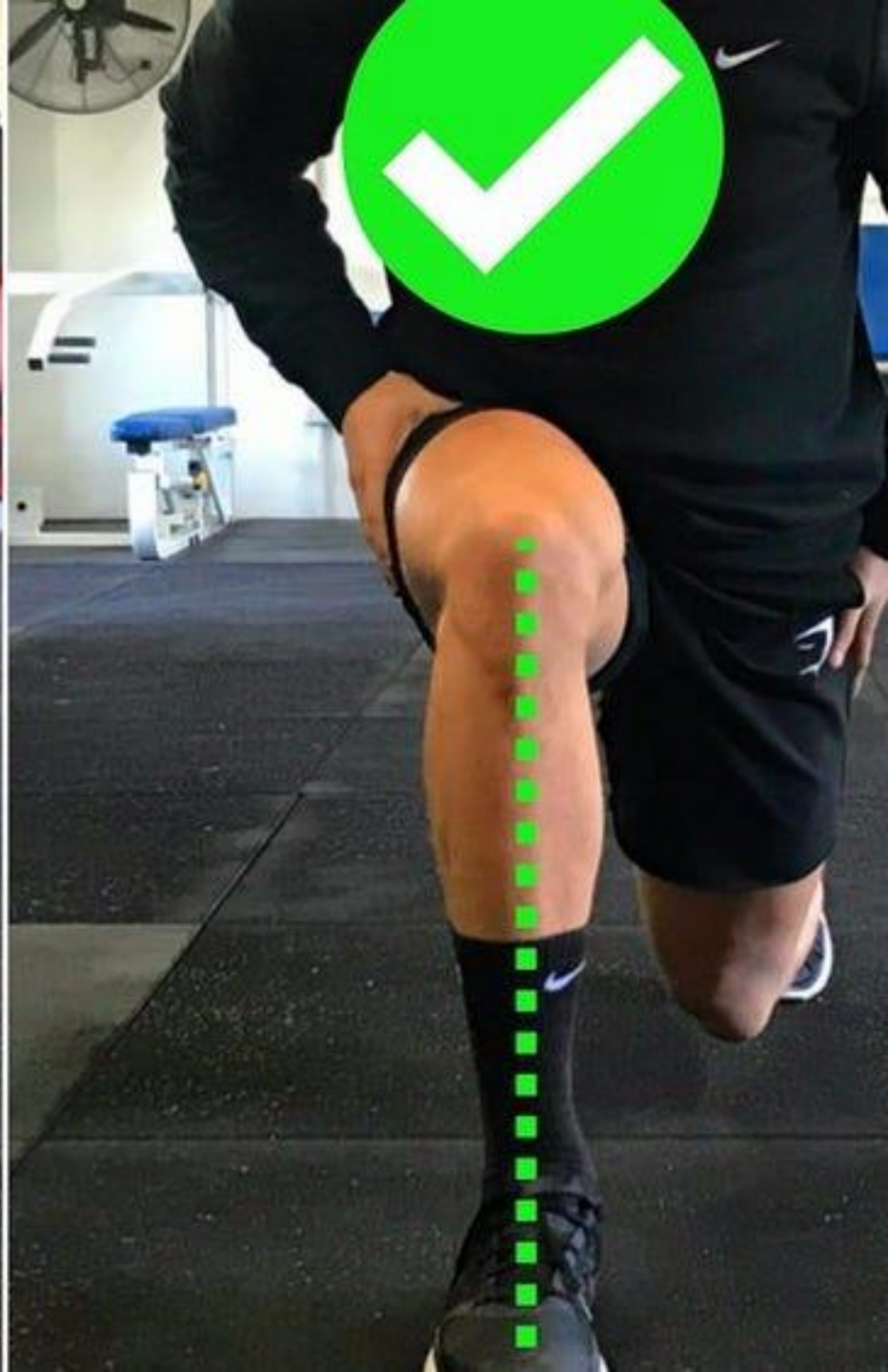
Lunge 弓
步 蹲



Lunge弓
步蹲



Lunge弓
步蹲



Lunge弓
步蹲



Reach
延伸

延伸-站/坐姿勢下協助軀幹運動

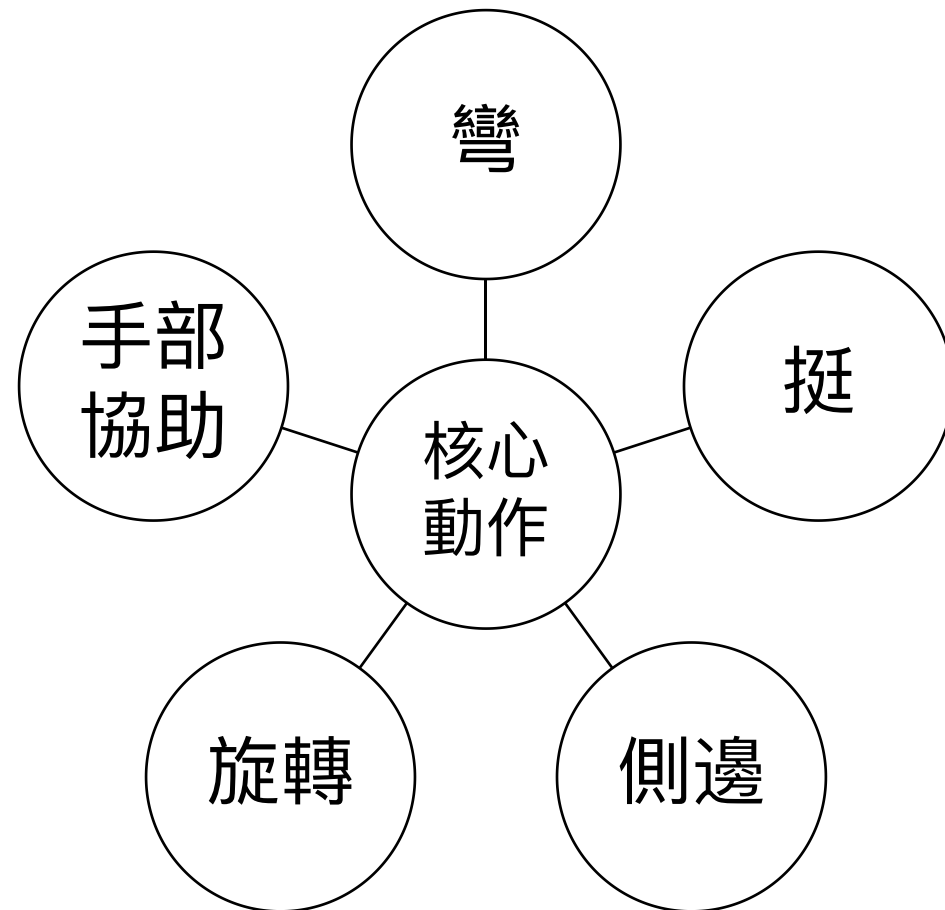


輔助
器材

手部
引導

高度
距離

前後
左右



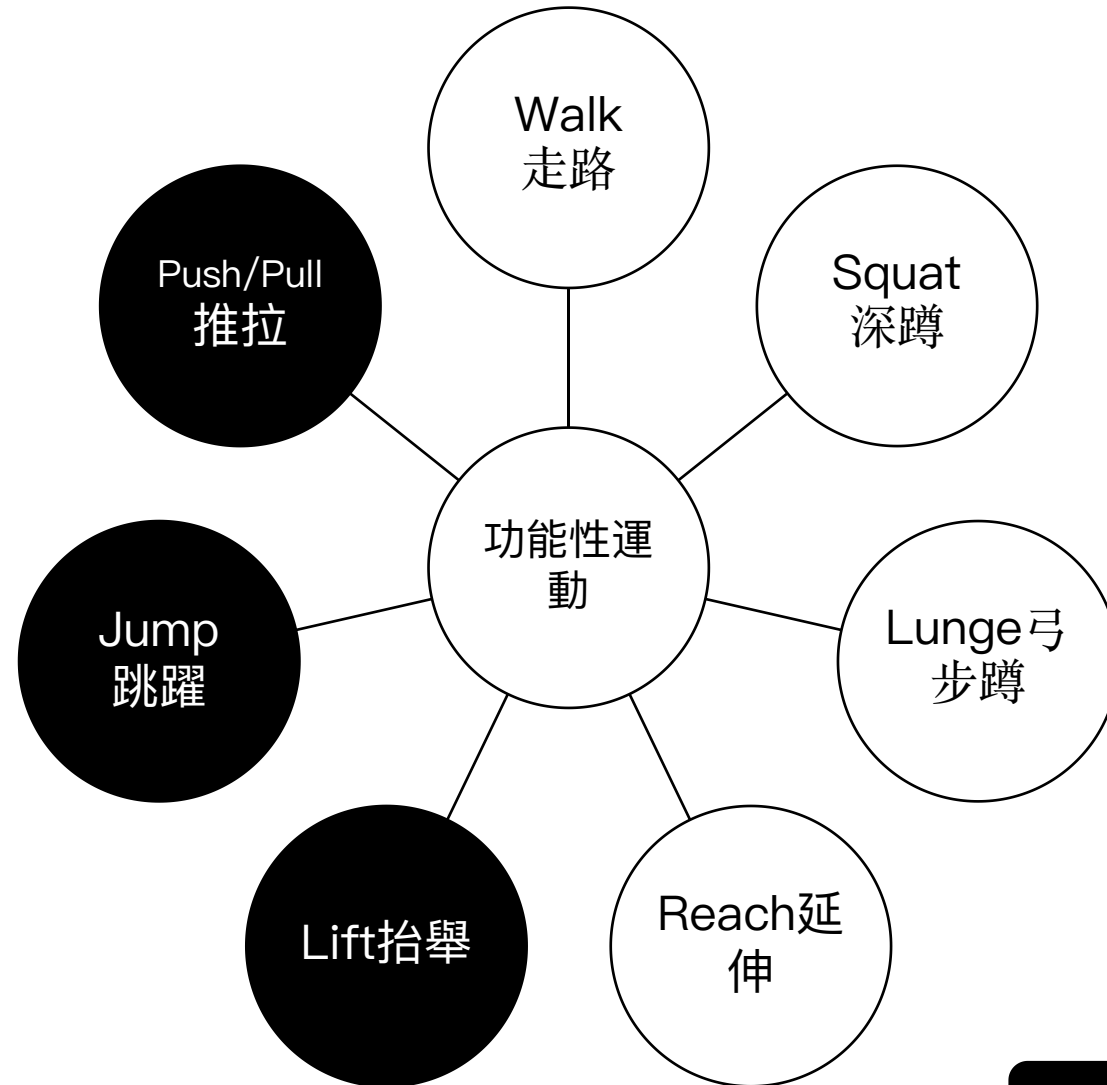
軀幹延伸運動

#前後左右旋轉多方位

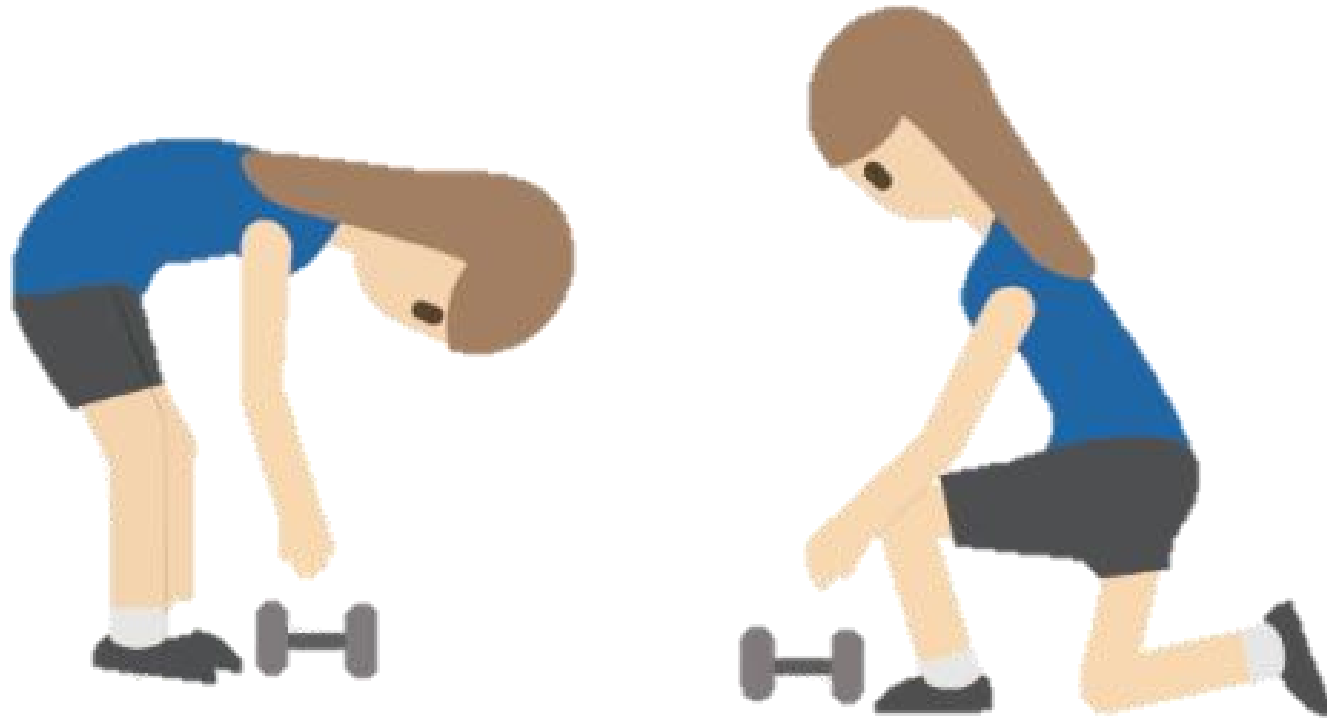
Reach 延伸



常用運動功能性動作如下

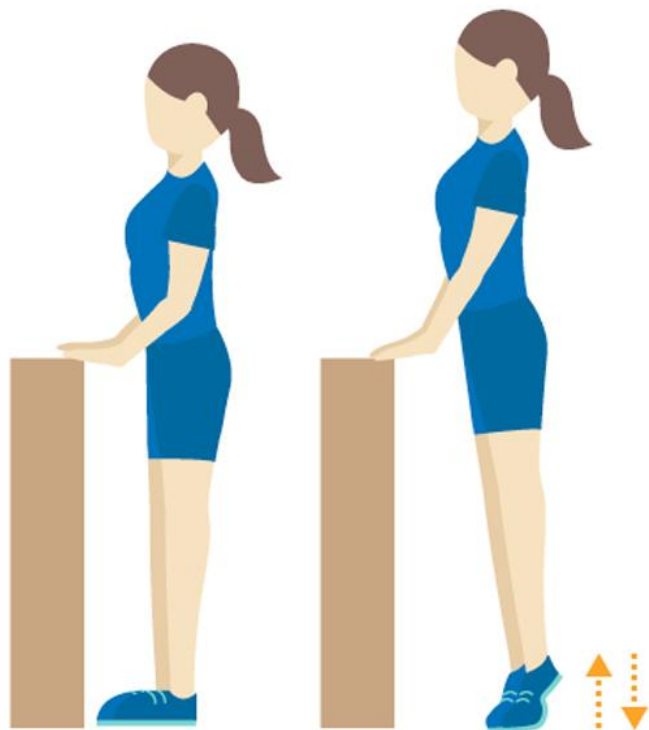


正確抬舉物品運動訓練



Jump
跳躍

墊腳尖運動



Jump
跳躍



Push/Pull
推拉

推拉—提供穩定及保護



胸背
訓練

軀幹
穩定

多元
方向

善用
道具

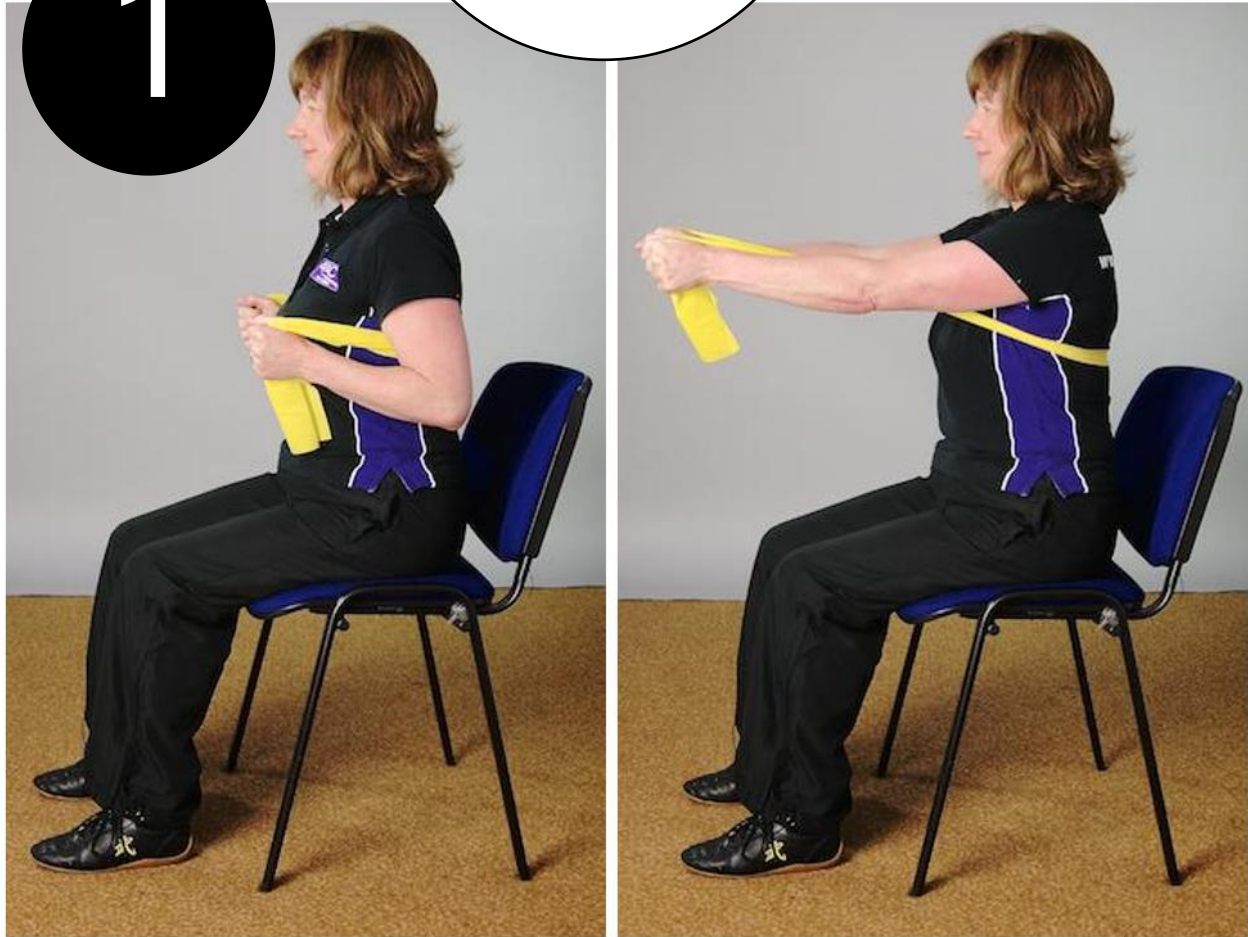
1

推

Push/Pull
推拉

拉

2



哪個可以訓練到背部肌肉？



預防痠痛的運動推薦

核心

Pallof Press

<https://reurl.cc/7r0yNy>







單腳橋式



橋式

貓牛式



死蟲式



人因性危害預防放鬆及運動訓練影片資源





“Happiness is not a goal...it’s a by-product of a life well lived.”
(快樂不是一個目標，它是踏實人生的副產品)
– Eleanor Roosevelt

感謝您的聆聽 歡迎加入追蹤



ID: tedandet

