

改善姿勢異常運動

楊文傑 物理治療師

-臺灣大學物理治療學系暨研究所-

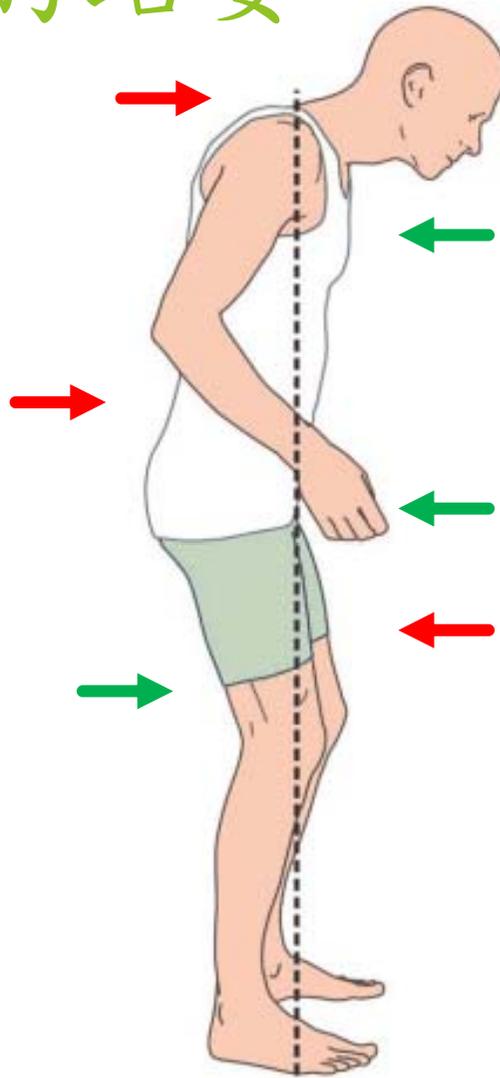


講員簡介

- ▶ 楊文傑 (物理治療師)
- ▶ 台大物理治療學系暨研究所博士班
- ▶ 研究主題
 - ▶ 巴友的凝凍步態
 - ▶ 即時體感覺提示對凝凍步態的影響

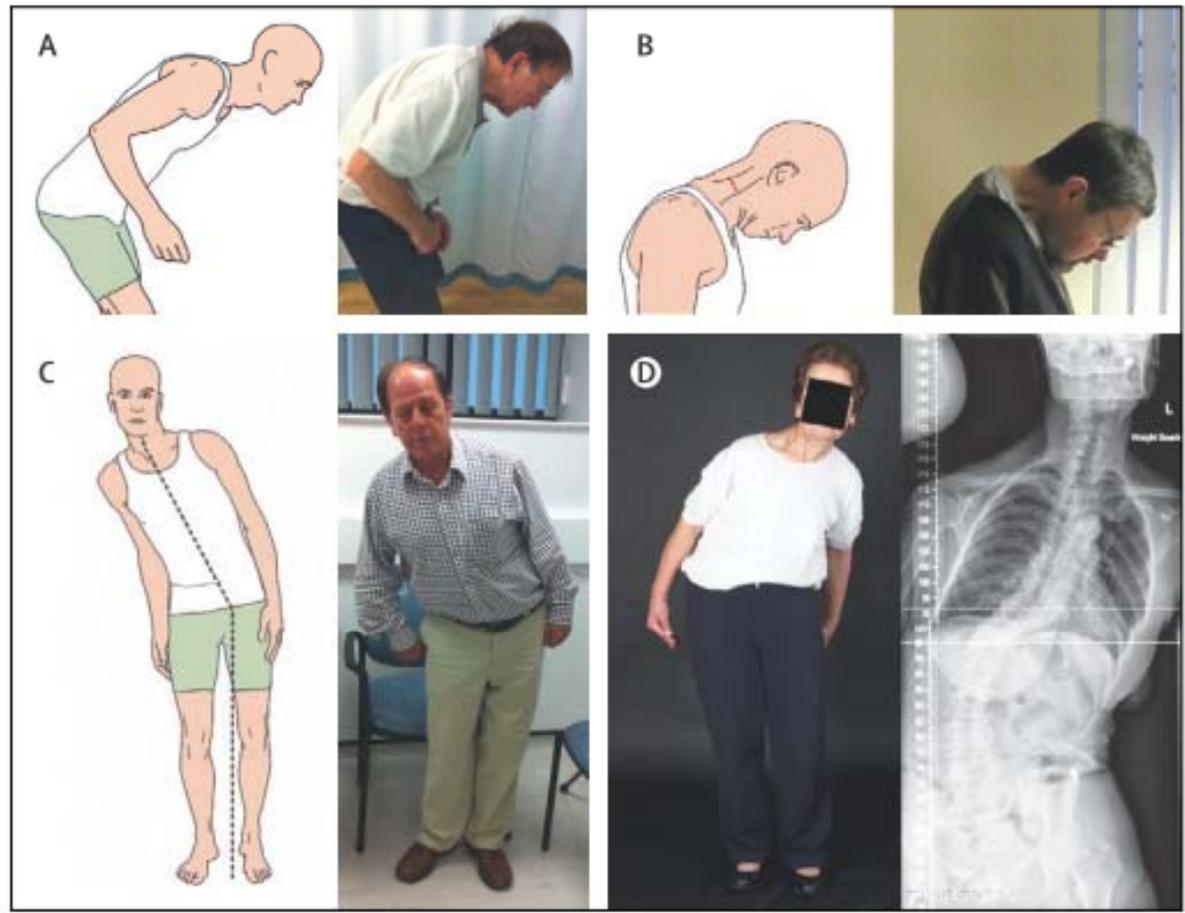


巴友常見的站姿

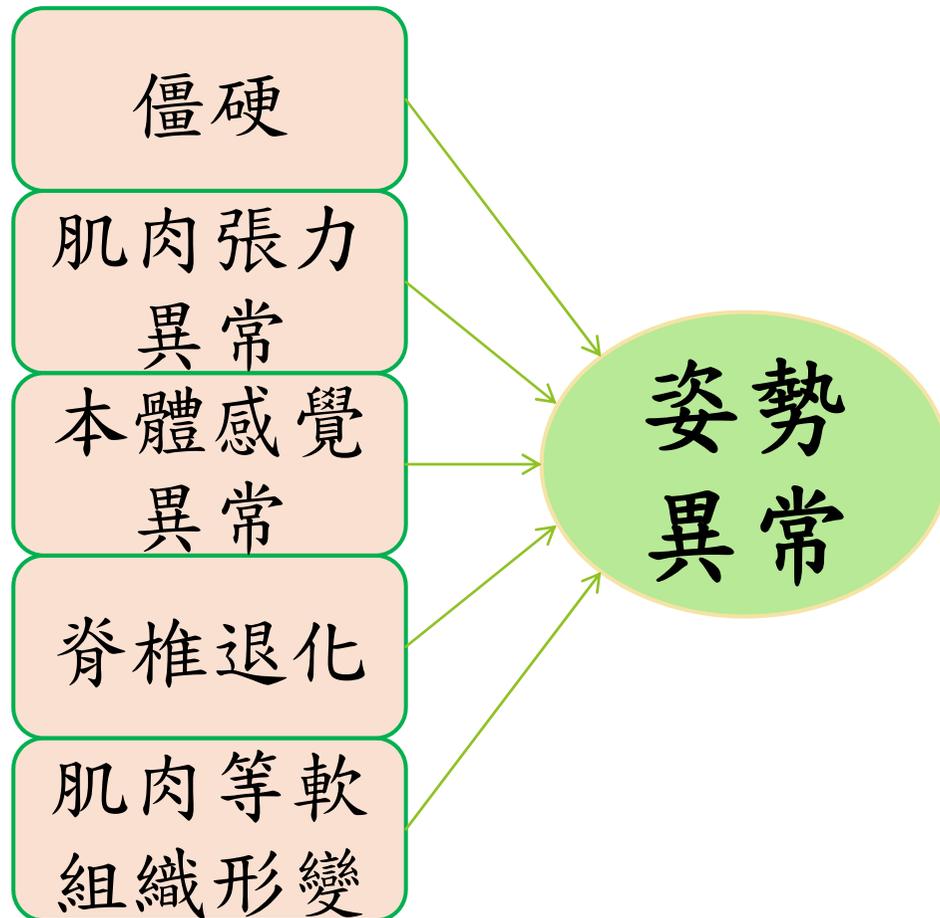


常見的脊椎姿勢異常

- ▶ 駝背
 - ▶ 7%
- ▶ 垂頸
 - ▶ 6%
- ▶ 側彎
 - ▶ 30-50%
 - ▶ 以偏向健側居多



造成姿勢異常的原因



- ▶ 罹病時間增加，姿勢異常比例增加
- ▶ 患有嚴重姿勢異常者對常規藥物治療的反應大多較不理想

臨床介入

▶ 保守治療

- ▶ 調整巴金森藥物
- ▶ 伸展運動
- ▶ 輔具(姿勢校正輔具、助行輔具)

▶ 侵入性治療

- ▶ 脊椎校正手術
- ▶ 肉毒桿菌



避免姿勢異常的原則

- ▶ **經常變換姿勢**
- ▶ 運動
 - ▶ 增加肌力
 - ▶ 變換姿勢
- ▶ 伸展操
 - ▶ 每日至少2~3回
 - ▶ 每次5-10分鐘



伸展操的原則

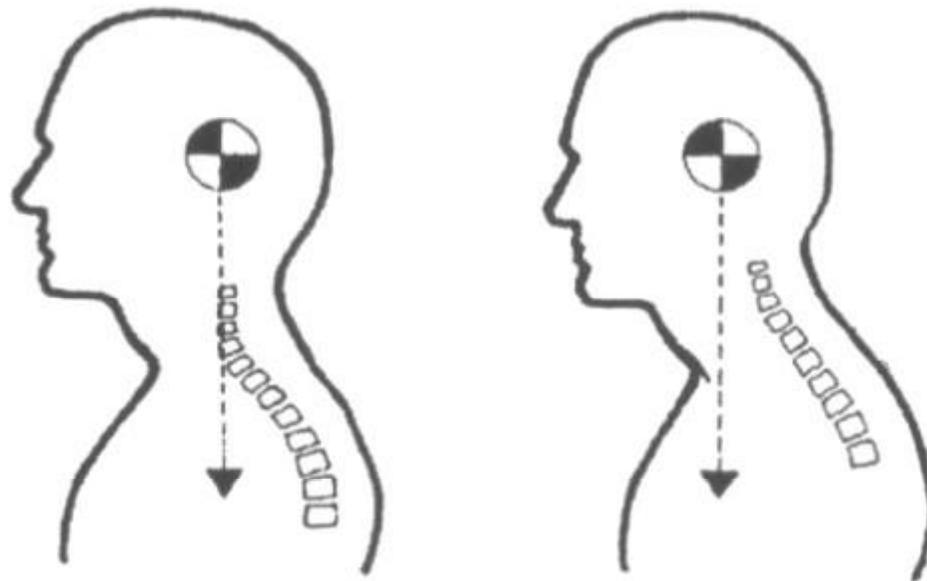
- ▶ 頻率：每日至少2~3回
- ▶ 強度：感覺肌肉緊繃，但無疼痛或撕扯感
- ▶ 時間：每個動作維持8拍後才放鬆交換



伸展區域

- ▶ 頭頸
- ▶ 肩膀手臂
- ▶ 軀幹
- ▶ 大小腿&腳踝

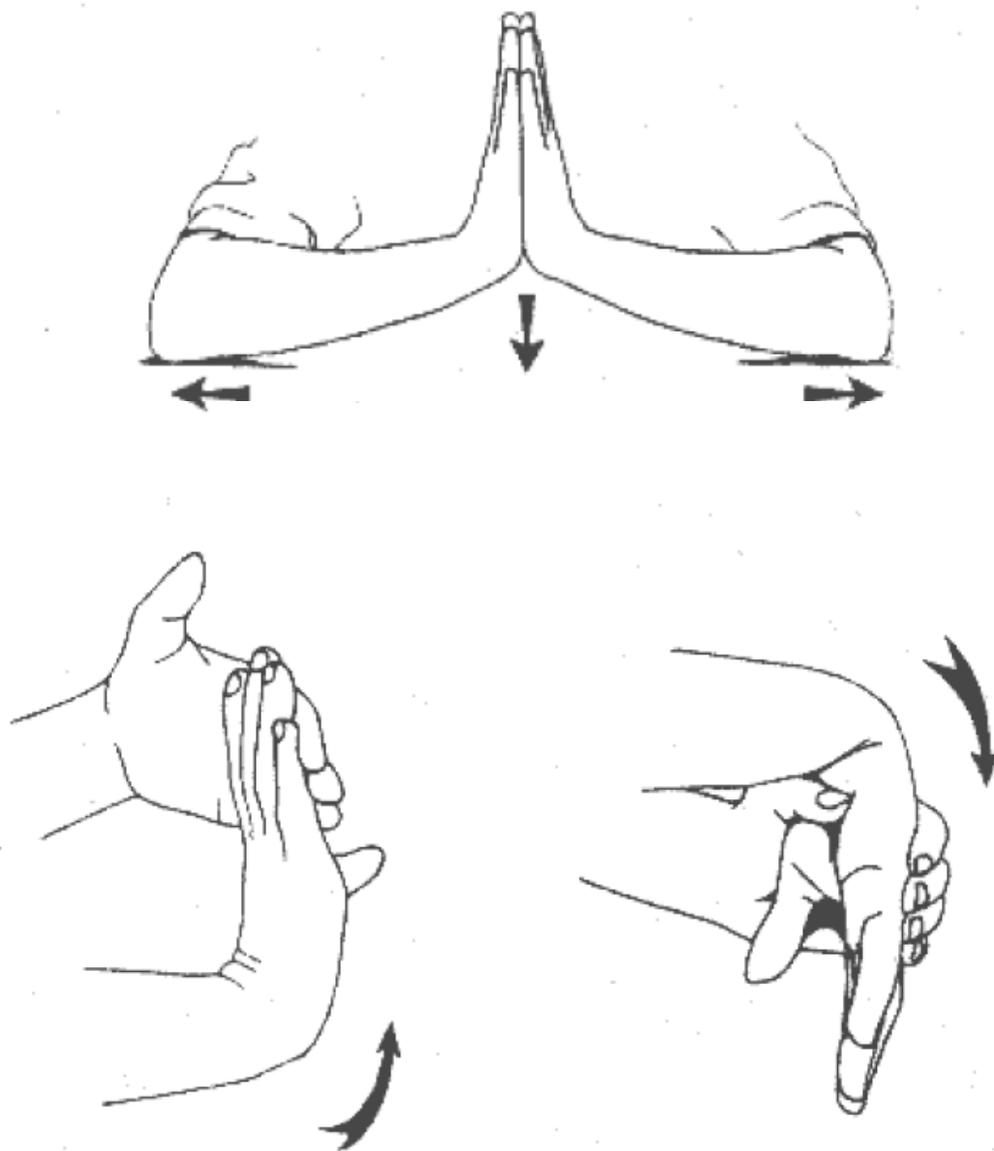




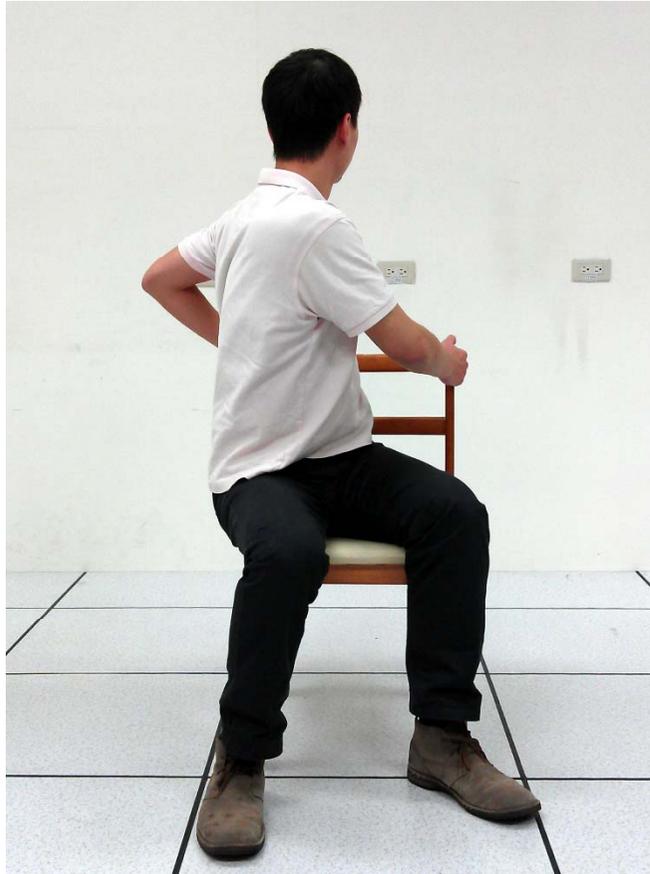








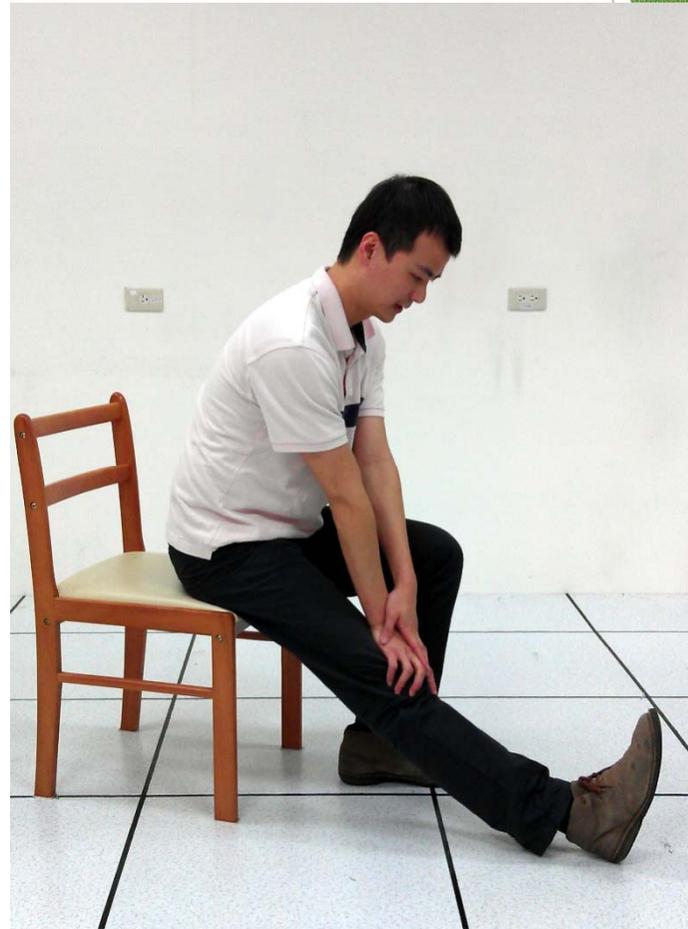






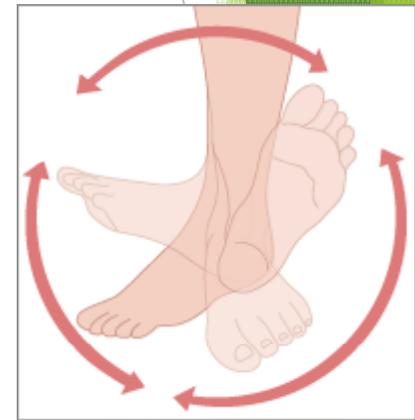




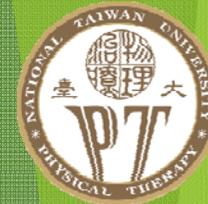












謝謝