



保健叢書

66

自己 做保健

物理治療運動圖解

卓瓊鈺◎著

保健叢書(66)

自己做保健

——物理治療運動圖解

卓瓊鈺／著

保健叢書66

自己做保健：物理治療運動圖解

1998年11月初版
有著作權・翻印必究
Printed in Taiwan.

定價：新臺幣160元

著者	卓瓊鈺
執行編輯	簡美玉
發行人	劉國瑞

本書如有缺頁・破損・倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1868-9 (平裝)

王序

動是人類與生俱來的本能，也是生存的基本條件。然而新時代的文化人，其生存與競爭靠動腦比動手的機會多。可是骨骼、肌肉、與關節猶如機器般，如果長時間不動就會變得僵硬、生鏽；若是突然強烈運動則容易產生破裂、損傷。心臟、血管與內臟系統若長期疏於訓練，就經不起突然的血壓、溫度甚至於感情的變化而產生急性衰竭。即使沒有突然的衝擊，因為長期不動造成身心遲緩，不到中年就未老先衰，免疫系統荒廢，百病齊出。

卓瓊鈺老師以她高深的學識、豐富的經驗，用深入淺出的文字，寫出這一本《自己做保健》的書。書中談到一個人的姿勢，平常人的臥、坐、立、行，到常見的筋骨疼痛、肌腱炎、背痛、關節炎、骨質疏鬆、中風的併發症等等，從預防談到治療與復原。這本書教人如何自我評估，並詳細述說預防與治療操作之細節，可以說是理論與實際兼顧，非常實用。

卓老師特別強調：運動不但可以強身，也可以預防疾病。

每個人各自量力，只要比平常稍多花一點時間運動，就可以獲得千金難買的身心健康，卓老師本身也以此為原則。

大家都知道健康的重要性，熟讀過本書更可以幫助你隨時做保健，使身心更健康。

成功大學醫學院院長

王乃三

1998年9月

廖序

有人說醫學是一種科學與藝術，也有人說身為大學教授應身兼教學、研究、服務三種任務，最高理想是所教所學能用於服務社會、造福人群。

卓瓊鈺老師身為成大物理治療學系之教師，除了努力於教學、研究之外，更善用她的生花妙筆，將物理治療的基本概念與方法，以生動的文筆，對民眾平日常見的保健問題，逐一抽絲剝繭，讓民眾可藉簡易物理治療方法進行自我保健、增進健康，可說是大學教師良好之典範。

運動可以促進健康、預防疾病，是眾所周知的事，但運動若沒正確知識與方法，反而會導致運動傷害。本書為讓民眾輕鬆正確地自我運動，由體適能、運動強度等基本概念，至預防身體各部位肌肉骨骼傷害之強化訓練，再進而至各類常見疾病之自我運動保健方法。愛惜自己的身體，為自己的健康加把勁，永遠不會嫌太遲，關心自己健康之民眾，不妨從現在開始。利用這本書，讓物理治療師成為您的好朋友，為自己擬定

自己做保健——物理治療運動圖解

一份運動保健計畫吧！

中華民國物理治療學會理事長

廖華芳 謹識

1998年7月

徐序

蔣總統夫人宋美齡女士創辦振興復健中心，從事小兒麻痺患者之復健工作，是為物理治療專業在台灣生根之濫觴，迄今已四十餘年。台大醫學院醫技系於民國五十六年成立物理治療組，使物理治療師專業之訓練管道得以確立。如今物理治療專業已發展為台灣現代醫療系統不可或缺的一環。然而一般民眾，甚至其他醫療人員對物理治療仍不甚了解，或其認知僅局限於物理治療師執業行為之表象，而對其專業形象有所誤解。

通常，一個臨床物理治療師的執業行為所包含之項目主要為：病患之評估、治療與預防。其所著重的是病患的「功能」之評估、增進與「失能」之預防，而與醫師所著重之「病理」診斷、治療與預防有所不同。也由於物理治療師著眼於病患之功能狀態，所以在評估、治療的過程中，與病患的互動也較多。

卓老師在本系從事教學、研究與臨床工作多年，深獲同事之推崇與學生之愛戴。偶有餘暇則為《聯合報》與《民生報》

撰寫有關物理治療之稿件，以期能藉此讓一般讀者對物理治療有更進一步的認識，是物理治療界中少見的民眾教育學者。在她的前一本書《健康速配——物理治療有絕招》中，卓老師以感性的筆調敘述了病患與物理治療師之間的互動與心路歷程，讓讀者於閱讀一則感人的故事中，對物理治療師的角色有較深刻的了解。而在《自己做保健》這本書中，卓老師則更進一步的以活潑、生動、平易的文筆，解釋一些體能、運動與物理治療的基本觀念，在循序的介紹身體各部位常患疾病之物理治療與預防。這是一本適合一般大眾閱讀的書，不只是患者，凡是有心健身防病的人，尤其是中、老年人讀後，若能依照卓老師的運動處方身體力行，相信必能深受其益。最後也期望卓老師能以其生花妙筆繼續為讀者解惑、服務。這將會是讀者的福氣，也是物理治療專業的福氣。

成功大學醫學院物理治療學系系主任

徐阿田

自序

擁有健康的身體是每一個人都想望的。但是，生活在這繁忙的工商業社會，人們大都終日汲汲於工作，企圖以年輕的本錢去換取事業的成就；殊不知年輕時不懂得保養的結果，一旦病痛上門，再大的成就也換不回健康的身心。

身為物理治療師，自從回國任教於成大醫學院以來，平日除了沉重的教學、臨床與研究工作外，不忘抽些時間來運動，試圖讓疲累的身心獲得舒展的機會。但環視周遭的友人們，似乎很少願意抽出些許的時間為自己的健康加把勁。雖然我曾斷斷續續在報章上提筆為文，試著想要為國內的民眾欠缺的健康休閒概念做些努力。但礙於每個人的時間有限，能夠騰出空閒固定運動者可以說是少之又少。

幸而今年開始實施隔週週休二日，社會大眾似乎開始正視健康休閒生活的重要性。正好《聯合報》家婦版主編林靜靜小姐邀請我開始寫一系列的居家物理治療運動的文章，才有了「自己做保健」專欄的誕生。這個專欄刊出之後，受到讀者的

熱烈迴響，每個星期二、三總是有接不完的電話。經由和讀者直接的溝通，我逐漸修改我寫作的內容，使其步驟更加詳細，內容更淺顯易懂；我才知道，原來愛好運動的人還真是不少，但是真正懂得如何正確運動、預防運動傷害的民眾卻不多。

為了灌輸民眾正確的運動休閒觀念，我更認真地寫稿，希望藉由《聯合報》家婦版一隅，提供民眾一個保健園地。試著讓民眾知道物理治療這個專業所包括的不只是受傷後的復健，還有許多預防疾病的內容。這一年多來，我陸續在《聯合報》家婦版、《民生報》醫藥版發表許多文章。最近在聯經出版公司的協助下，將這些文章結集成冊，終於完成了《自己做保健》這本書。此外，在定稿時並加進了許多圖片及內容的說明，使全書變得更完整。

本書的第一章主要告訴讀者一個簡單的運動處方概念，使讀者藉由了解自己的身體狀況、運動強度、運動對身體的好處之後，懂得如何去設計一個適合自己的運動計畫。當然，運動前的準備，包括柔軟度、暖身運動等，都是在您開始運動前不可或缺的觀念。

第二章針對身體各部分最容易發生的骨骼肌肉系統疾病，諸如緊張性頭痛、頸背部筋膜炎、背痛、坐骨神經痛、關節炎、扁平足、五十肩、網球肘、媽媽手等疾病，提供簡易之居家預防運動。由詳細的文字說明配合生動的圖片解說，使讀者能夠按圖索驥，防患於未然，自己能夠在家裡做保健的工作。

第三章則本對一些物理治療部門常見的疾病，包括銀髮族常見的退化性關節炎之運動治療、職業傷害之預防，以及紓解壓力之運動等等，使已患病者利用簡單的運動，達到促進局部組織癒合、恢復健康的目的。此外筆者十分強調併發症的預防，使讀者懂得避免病痛的長期侵擾，甚至再度發作之可能性。

週休二日在國外早已行之有年，其目的乃在讓一週緊繃的身心得到有效放鬆的機會。筆者在國外留學、工作之時，也常利用難得的假期，和家人、朋友到戶外活動一下筋骨，但光是這樣的運動量是不夠的。因此，平時的工作日，我總會早早起床，到附近的網球場打完球，再去上班；由於常常運動的緣故，物理治療部門裡的同事們個個看起來都是精神抖擻。今年國內開始實施一月兩次週休二日，有些人週末仍守著電視機不放，這實在失去了政府提倡健康休閒的美意。為了您及家人的身體健康，在讀完本書之後，請為您自己及家人選擇一項適合的健康休閒運動。當然，一開始時不要急也不要競爭，只要定時、定量讓身體適當地新陳代謝一番就夠了；等到您的身體逐漸適應運動的強度，接著，您就可以參考本書的建議，慢慢增加運動的強度。相信，只要能夠持之以恆，一定能夠讓您及家人擁有更健康的身心。

本書之完成，首先要感謝成大醫學院王乃三院長、中華民國物理治療學會理事長廖芳華於百忙之中抽空幫我寫序；而本

系主任徐阿田教授亦不辭辛勞給予指導。在另一方面，詳細的動作圖片則由我的寶貝學生維儀、映琪、威盛、彥年擔綱演出，使本書內容更加完整。我想，任何一件工作都不是一個人可以獨力完成的；因此，我要再度感謝參與本書出版的每一位工作人員，有了您們的支持與鼓勵，《自己做保健》才得以問世。

卓瓊鈺 謹識

於成大醫學院物理治療學系

1998年8月

目次

王序／i

廖序／iii

徐序／v

自序／vii

一、總論

週休二日：開一張運動處方／3

運動體適能確認／5

不同運動之能量消耗／10

運動與免疫／13

運動與「想瘦」／15

做個快樂的運動健將／17

運動前的準備：柔軟度訓練／19

運動前的準備：暖身運動／23

自我運動能力評估表／25

二、身體各部位的運動處方

了解運動處方的基本內容／29

A. 頭部

笑得更開懷：談臉部肌肉運動／31

臉部按摩：實現鵝蛋臉的夢／36

偏頭痛的運動小偏方／39

B. 頸部

筋膜炎教戰守則／44

預防頸椎退化的秘訣／47

頸部痠痛居家運動／51

C. 背部

寶貝您的背：背痛預防教室／54

預防背痛健美腰身／58

背痛患者如何求得一夜好眠／62

D. 姿勢糾正

良好姿勢之維持／64

預防啤酒肚的運動／68

注意人體工學，避免累積性傷害／70

E. 髖關節

預防坐骨神經痛的運動／73

髖關節置換患者之居家運動／76

F. 膝關節

膝關節炎的預防與運動治療／79

膝關節置換患者之居家運動／83

十字韌帶術後物理治療／86

G. 踝關節

惱人的再發性腳踝扭傷／88

扁平足的居家運動／90

預防網球腿DIY／94

H. 肩部

五十肩的居家運動／97

常見的肩部運動傷害／101

I. 手肘

高爾夫球肘／103

預防網球肘自己來／106

J. 手腕

手腕隧道症候群／109

媽媽手(De Quervain's Disease)／112

三、特殊情況之物理治療

A. 銀髮族常患疾病

居家物理治療的運動處方／117

平衡運動，預防跌倒／118

巴金森氏症的運動治療／122

風濕性關節炎的物理治療／125

退化性關節炎的運動治療／132

運動與骨質疏鬆的預防／135

預防中風後併發症／138

B. 職業傷害

從職業來源之工作壓力談工作強化概念／140

累積性傷害之預防原則／143

急性腰部扭傷之預防／145

C. 生活放輕鬆

談紓解全身壓力之運動／148

電腦族的夢魘：談局部放鬆運動／150

冷卻運動之概念／152

D. 其他

產後運動DIY／153

預防尿失禁運動／156

呼吸運動／157

四、結論

週休二日：談健康休閒之概念／165