

為什麼痠痛總是不會好？

銀髮族擺脫骨刺退化性關節炎的根本之道

林頌凱

聯新運動醫學中心 主任
台灣運動醫學醫學會(TASM) 秘書長

DR.53

如您有需要預約看診，請利用網路掛號！或掃描以下QR code，我們將有專人協助您。



Dr.53 林頌凱醫師



林頌凱醫師 DR.53 · 2019年7月26日 星期五 ·

我是運動醫學和復健醫學雙專科醫師，我的工作幫助運動員和民眾擺脫痠痛、遠離運動傷害。我的專長是用不開刀、不吃藥、不打類固醇的方式，幫助每一個人有更好的運動表現，享受更好的生活品質。

我們的團隊：聯新運動醫學中心是全台灣第一個整合性運動醫學中心，也是目前全台灣數一數二的運動醫學專業團隊。我們從1993年起服務於中華隊，團隊的每一位成員都有豐富的國家隊照顧經驗。我們同時也是Lamigo職棒隊的醫療團隊，陪伴球隊在7年內拿下5次年度總冠軍。

運動是每一個人的必需，但有八成以上的台灣人不知道如何正確的運動，即使是專業運動員也不例外。每一個人身體素質不同、工作不同、喜好不同、身體狀況不同，所以能夠做的運動也不同。我利用個人化的運動模式，配合增生注射、PRP注射、徒手治療、科學檢測、還有最先進的治療方式，改善病人的身體病痛，減少漫長無止盡的復健，帶著信心完成內心的夢想。

健康金字塔



手術



合成的化學藥物

天然的營養補助品



減少環境汙染原的暴露



健康的飲食/生活習慣



健康的心靈/情緒



康健

請輸入關鍵字



運動項目

爬山是最笨的運動？

讚 2,034

LINE 讚

分享

收藏



圖片來源 / shutterstock

瀏覽數 81,345 2018/09/01

作者 / 林頌凱 · 出處 / 康健雜誌 第238期

放大字體

網路上瘋傳：骨科權威說爬山是最笨的運動，這是真的嗎？

以前

星期四·星期五降雨趨緩

頭過身就過

5G 三立新聞 HD



你的頭卡住了嗎


暴力集團毆行善

頭卡欄杆怎麼辦？男童機伶“頭過身就過”

16:37:16

樂極生悲 殺人犯假釋酒駕撞警車被制伏 抱女友痛哭

現在

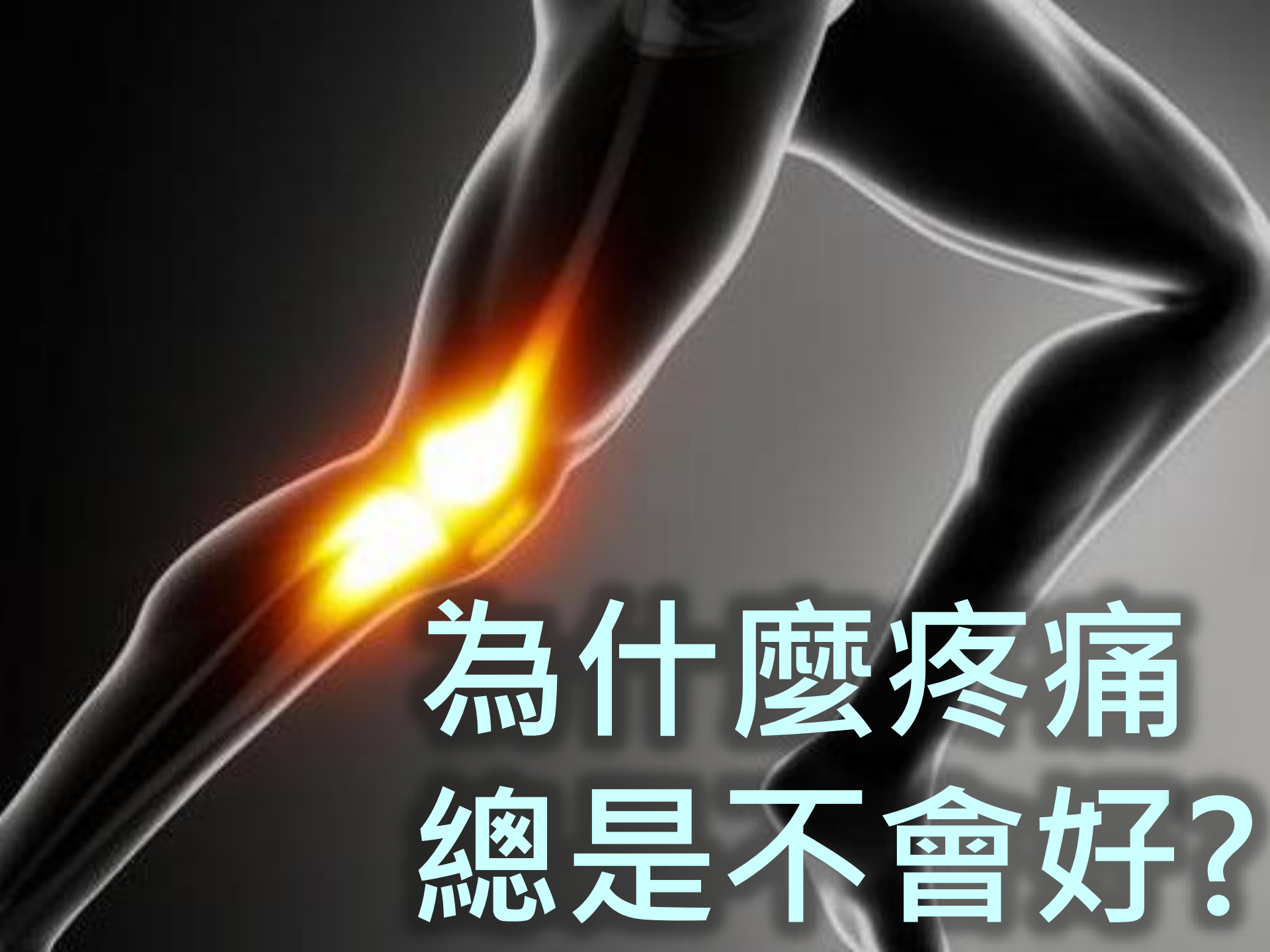
A snail with a brown shell and a light-colored body is moving through a blue metal mesh fence. The snail's head and two eye stalks are extended forward. A green speech bubble is positioned to the right of the snail's head.

靠北
!

看！是誰說頭過身就過



身輕如燕
穩如泰山
不長骨刺



為什麼疼痛
總是不會好？

痠痛 = 發炎



吃 做 睡 想

吃 做 睡 想



How Heavy is Your Head?

12 lbs.

32 lbs.

42 lbs.



NORMAL POSTURE

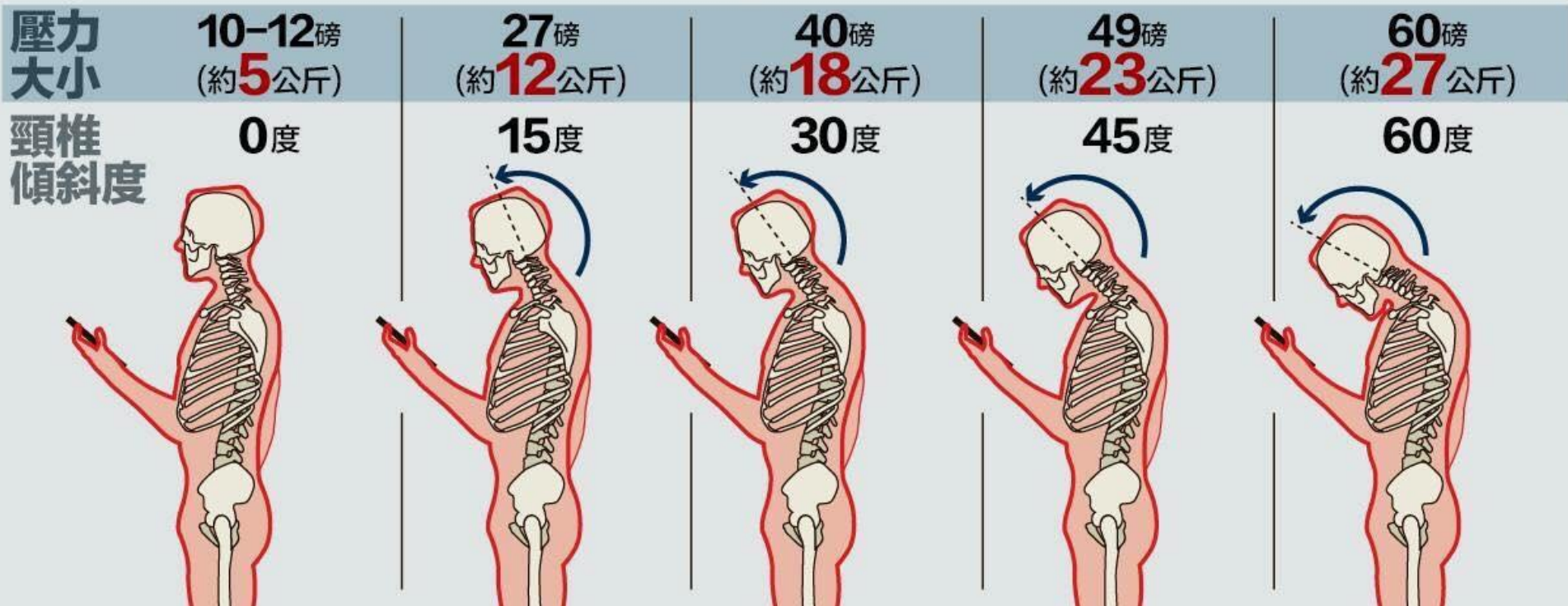
2 INCHES FORWARD

3 INCHES FORWARD

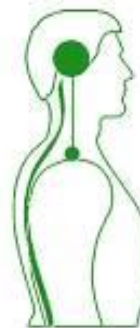
滑手機如何損害我們的脊椎？

資料來源：The Times UK

脖子上的壓力會隨著我們低頭的角度增加，如此將導致頸椎彎曲。



normal



Healthy
Pain Free
Physically Fit
Stress Free

phase I



Headaches
Neck Pain
Strained Muscles
Shoulder Tension

phase II



Arthritis
Disc Disease
Degenerated Joints
Fatigue
Joint Pain

phase III



Chronic Pain
Irreversible Damage
Spine Disease

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



0



躺着

100%



站起来

站起来

200%



走路

300%



上阶梯、上坡

400%



下阶梯、下坡

400%



跑步

600%



打球

800%



蹲和跪

不同姿势的膝盖压力 微信号: haogdf



為什麼痠痛總是不會好？

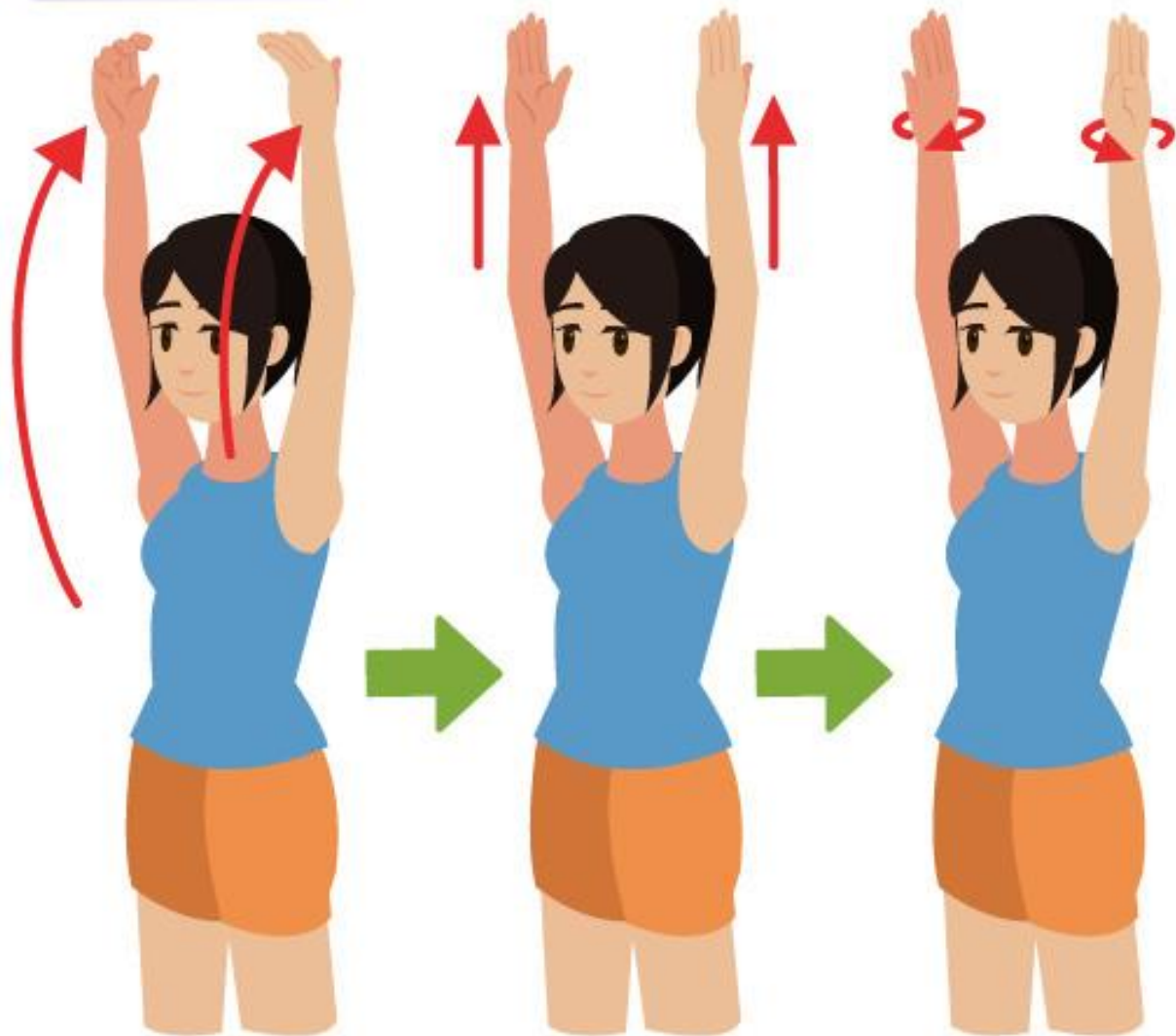
銀髮族擺脫骨刺退化性關節炎的根本之道



量身高



早安健康



※過程中肛門應持續保持緊縮狀態



銀髮族
關節篇4

膝關節的保健運動



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高遠毅醫師

1. 游泳：

浮力可緩減膝蓋壓力，
而游泳能強化肌肉力量



2. 坐姿抬腿：

坐著膝蓋自然彎曲，將
單腳舉起伸直約10秒後
放鬆



3. 平躺抬腿：

平躺，單腳伸直慢慢舉起約
30cm，暫停5秒再緩慢放下



4. 俯臥抬腿：

趴著，單腳膝蓋彎曲舉起，
停留5秒再緩慢放下



5. 側躺抬腿：

側躺，自大腿抬起約30cm，
暫停5秒再緩慢放下

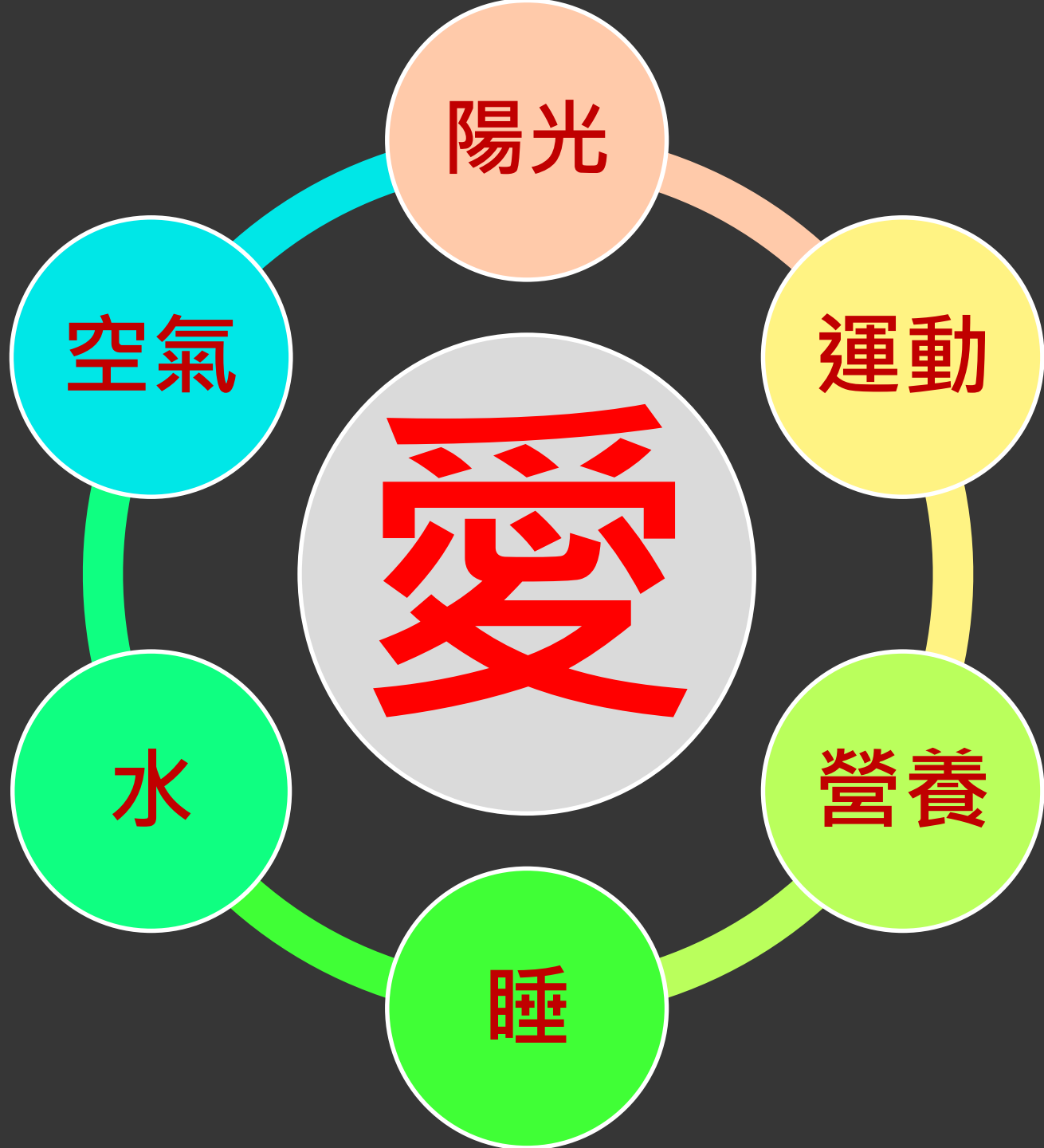


運動應以關節不痛
為原則，若有不適
應立即停止，並向
專業人員諮詢



更多資訊請上 健談 havemary.com





陽光空氣水，

運動營養睡，

心中充滿愛，

活過一廿歲。



林頌凱醫師 Dr.53
@SungKaiLinMD

- 首頁
- 貼文
- 影片
- 相片
- 關於

林頌凱醫師 關節退化、運動傷害的專家

Dr.53



讚
 分享
 編輯建議
 ...

聯絡我們



貼文

5.0 5 (滿分為5) · 根據 32 位用戶的



歡迎按讚



