

物理治療，不只是「復健」而已！

「今天，我們要教大家幾招簡單的運動，就能讓自己維持正確的姿勢，跟肩頸痠痛說 bye bye 唷！」聽著台上的物理治療師充滿朝氣地說著，大家也很好奇的想知道到底有哪幾招？「首先，請大家先坐正挺胸，輕輕收著下巴，眼睛看著前方，想像頭頂有一條線慢慢拉著你往上提。」大家專心聆聽物理治療師的解說，並配合做出動作，除此之外，台下也有好幾位物理治療師幫忙指導民眾做出正確的動作…

以上由物理治療師針對「疾病預防」的衛教演講，在最近幾年越來越常見，除了大家常見的「復健」之外，其實物理治療在「預防醫學與健康促進」也扮演著重要的角色。「復健」是利用各種治療來改善病患已有的功能障礙，例如中風、五十肩、退化性關節炎、慢性肺部阻塞疾病等等，協助病患功能進步，能獨立自主的生活；但物理治療在預防保健的層面上，也扮演著非常重要的角色。也就是說，除了受傷患病之後才想到物理治療，其實在還沒有任何傷害發生之前，我們應該要學會怎麼「預防」疾病與傷害。而要學會這些撇步，就要來找手上有非常多法寶的物理治療師囉！

簡單來說，物理治療師有三大法寶，分別是「儀器治療」、「徒手治療」以及「運動治療」。

「儀器治療」像是利用電療、水療、熱敷、牽引、紅外線等，達到「止痛」的效果，並促進身體組織癒合過程，是物理治療師幫助病人減輕疼痛的得力助手，進而能同時以徒手治療或運動治療來促進病人恢復。「徒手治療」則是利用豐富的解剖學、生理學以及生物力學的概念，用「治療師的雙手」執行例如關節鬆動術、神經鬆動術、筋膜鬆弛術、淺層及深層按摩、淋巴按摩、結締組織按摩等手法，幫助病人舒緩疼痛、減少沾黏並促進恢復。

以上兩種治療方式常見於一般的醫療院所，但其實「運動治療」對於「促進恢復」及「預防傷害」來說，才是最簡單易行又有效的方式。怎麼說呢？「運動治療」有別於一般的休閒活動或競技運動，而是物理治療師利用對於身體構造、肌動學以及生物力學的瞭解，針對身體不同的部位及功能，教導民眾做出主動及適度的動作，除了「止痛」之外，更能達到關節活動及伸展、肌肉強化、增進動作協調、姿勢矯正等「治本」及「預防傷害」之效果。常見的「運動治療」有阻力運動、耐力運動、伸展運動、平衡及協調運動、功能性運

動、神經誘發運動等等。舉個例子來說，像是常見的下背痛或肩頸痠痛，大家可能都說要做伸展運動，問題是造成下背痛或肩頸痠痛的原因有非常多種，所以能做的「運動治療」項目、時機以及劑量可能就會因人而異，不對的方式及劑量就有可能會造成傷害，因此了解運動治療的概念相當容易，但使用運動治療的時機、方法以及劑量，則需要物理治療師專業的判斷。從物理治療師身上學到這樣的「法寶」之後，這便是「最簡單」、最能夠「隨時隨地」、「想到就做」的預防運動，只要持續做，就能夠輕鬆維持其效果。對於「治療或復健」來說，除了被動的「徒手治療」及「儀器治療」之外，主動的「運動治療」才是真正「治本」的不二法則，而對於「預防醫學」來說，「運動治療」除了能擁有正確的觀念之外，更能遠離傷害。

因此，物理治療不只是「復健」，也是能讓人「促進健康」以及「預防傷害」的利器！



團體運動衛教課程實景



物理治療師實施體適能篩檢實景