

新書介紹--《物理治療師教你自助擺平痠痛》

病人說：我”復健很久了，痠痛都沒好！”

物理治療師問：”你做過甚麼復健呢？”

病人說：”我很勤勞跑醫院做熱敷、電療、紅外線、超音波、牽引。”

自許為臺灣物理治療專業的領航者，臺大物理治療中心的物理治療師致力於樹立專業的臨床典範，開拓專業新的視野，也帶給民眾更多的健康。

我們希望能教育民眾：維持健康，預防疾病是每個人自己的責任，同樣的，自己的痠痛，除了醫師正確的診斷與治療外，很多肌肉骨骼的痠痛，靠正確的運動，可以得到意想不到的緩解效果！

新書介紹：《物理治療師教你自助擺平痠痛》 曹昭懿，陳昭瑩（2015），臺北：大塊文化

本書由臺大醫院物理治療中心多位物理治療師一起合作撰寫而成，書的內容依不同的臨床病例常用的物理治療運動，以淺顯易懂的文字搭配可愛的插圖介紹物理治療運動動作，就像您有位專屬的物理治療師在您身邊指導您正確的運動。

以下依書中文章出現的順序介紹：林家德治療師針對常見的「媽媽手」、「肩夾擠」和「下肢關節炎」等疼痛問題，分別寫了「大拇指的抗議」、「操勞過度的肩膀」、「退化性關節炎」。

黃敏瑄治療師則是為上班族以及年輕愛運動的女性，寫了最常發生的「不良姿勢引發的肩頸僵硬痠痛」、「爬山後的膝蓋疼痛」。

陳甫銓治療師針對一般人的體適能檢測，以及運動前的暖身做了詳細介紹，分別是「運動前的暖身怎麼做」和「從爬樓梯看體適能」。



陳君豪治療師是足部專家，寫了「打球的足踝關節扭傷」、「下床踩不了地、邁不開步」兩篇常見的足踝問題，同時提供大家選鞋的建議。也針對「腕隧道症候群」和「網球肘」分別寫了「都是滑鼠惹的禍」、「沒打網球也得網球肘」。

楊宛青治療師把門診中常遇到的背痛（坐骨神經痛）族群，根據不同病源寫了「這些都是腰痛嗎」和「老年骨刺與腰痛」。

陳昭瑩治療師，累積了處理骨質疏鬆病人的多年經驗，全寫在「被壓垮的房子—脊椎壓迫性骨折」。

書中每一篇雖是虛擬人物的病症，卻是根據臨床常見好發的年齡與性別來設計，搭配說明與插圖，是居家必備的運動治療良書喔。

物理治療中心