

復健部--陳怡靜醫師



- 現職：
臺大醫院復健部主治醫師
 - 專長：
一般復健、小兒復健、神經復健、軟組織超音波、超音波引導注射治療
 - 學歷：
臺北醫學大學醫學系醫學士
 - 經歷：
中華民國復健科專科醫師
臺大醫院復健部總醫師
 - 貼心小叮嚀：
現代人因工作型態或娛樂方式經常長時間使用電腦或手機，導致肩頸及下背肌肉不平衡而產生慢性痠痛，另未長期穩定運動習慣的「假日運動員」，也是最容易發生運動傷害的族群。

因此，正確的姿勢使用電腦或手機，並維持足夠的運動頻率及拉筋習慣，而運動則要採取漸進式原則，能讓痠痛遠離，工作效率更提升。
- 門診時間：掛號