

復健部-陳瑋杰醫師



。現職：

臺大醫院復健部主治醫師

。專長：

肌肉骨骼疾患、神經復健、急慢性疼痛、肌肉骨骼超音波檢查、
超音波導引注射治療、激痛點注射

。學歷：

臺北醫學大學醫學院醫學系醫學士

。經歷：

臺大醫院復健部總醫師

。陳醫師貼心小叮嚀：

現代人多因久坐少動，加上使用 3C 產品時姿勢不良，易有肌肉骨骼關節慢性問題。適當的生物力學調整與姿勢改善，以及提高活動力，皆有助於改善上述問題，如：避免同一個姿勢 30 分鐘以上，並保持規律的休息及維持身體活動性；睡覺側躺或正躺，避免睡覺時手放在頭上方；理想的閱讀距離至少 16-20 吋或作任何活動時都應保持坐姿端正。