

中山附醫中興分院 復健治療科骨科物理治療室簡介

文/中興物理治療室 藍依亭 物理治療師

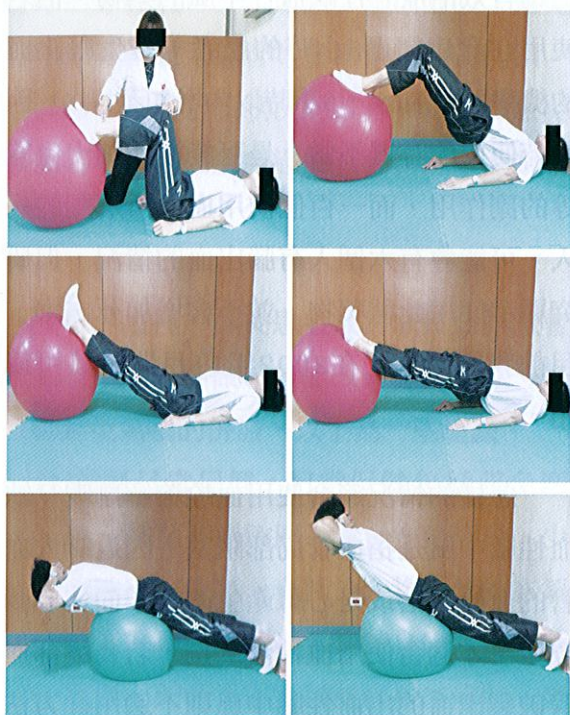
中興分院骨科物理治療室，為台中市南區骨科復健民眾選擇的首要考量之一，每月治療約5000人次。治療項目包含肩頸痠痛、下背痛、坐骨神經痛、關節退化、骨科手術後復健(如全膝關節置換術、全髖關節置換術、骨折、韌帶重建等)、運動傷害、肌腱炎(如網球肘、高爾夫球肘等)、扳機指、足底筋膜炎、脊椎側彎運動治療。本部門物理治療內容包含下列五大特色，其中尤以運動治療及適當的徒手治療為民眾稱道，亦為本治療室能與其他各大醫學中心品質相符的重要因素之一。

(一) **運動治療**：為真正提昇生活功能及品質的治療方式，本治療部門非常強調運動治療，透過個人運動處方設計及教導伸展技術，以放鬆過緊的軟組織，增加肌肉柔軟度，並藉由重量訓練設備、跑步機、固定式腳踏車、踏步機來增加肌耐力或心肺耐力。其中，本部門最大特色，提供彈力帶、泰洛比懸吊系統、治療球的個人化運動教學，治療師除了根據疾病分類輔以不同個人化運動處方，因應治療個案的年齡、體力限制，及運動或工作需求的差異，訓練的種類及強度也會依個人耐受度來調整。藉由加強核心肌群訓練，達到穩定脊椎的效果，進而促進肢體與軀幹間之協調能力，以達到身體姿勢與活動時的

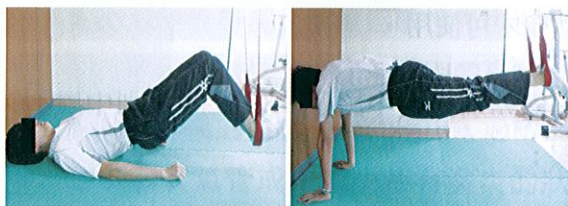
平衡，改善動作功能、減輕疼痛，並提升生活品質。

1. 下背痛個案：

使用治療球訓練核心肌群力量參考動作
(需依個人狀況調整動作內容)

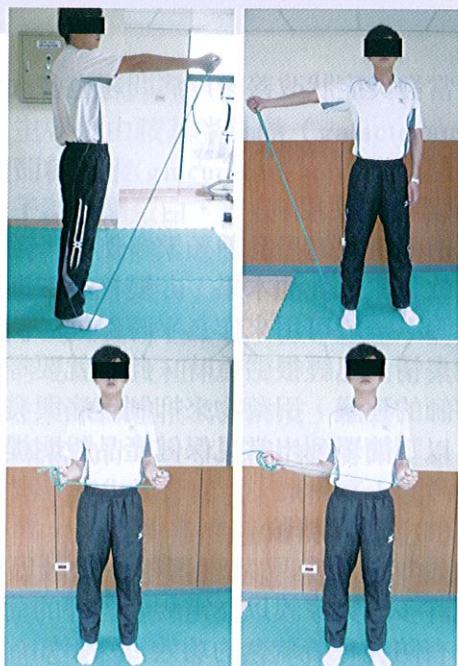


使用泰洛比懸吊系統訓練核心肌群
(需依個人狀況調整動作內容)



2. 五十肩個案：

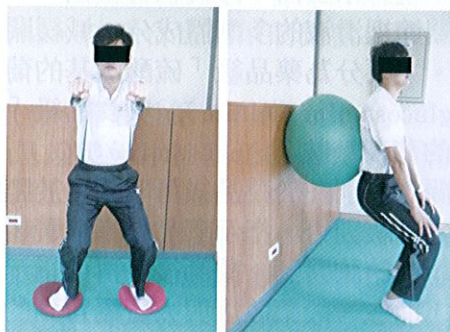
使用彈力帶加強肩部旋轉肌群肌力及動態穩定度
(需依個人狀況調整動作內容)



3. 髕骨股骨症候群：

使用治療球及平衡墊協助股四頭肌肌力訓練

(需依個人狀況調整動作內容)



4. 踝關節扭傷的本體感覺再訓練 (需依個人狀況調整動作內容)



(二) 物理治療儀器設備：冷/熱敷、紅外線、超音波、微波、磁場、循環機、干擾波、經皮神經電刺激、頸/腰椎牽引等，為使患者能較放鬆及維持良好姿勢，本院採用平躺式頸椎牽引，不似坐式牽引機易發生下顎疼痛之狀況，並加裝布簾以維護使用者隱私。

(三) 徒手操作治療：除傳統儀器治療及運動治療外，尚有徒手操作治療，亦會依個人狀況提供適當之治療技術，如筋膜放鬆術、關節鬆動術、治療性按摩(治療性按摩槍)。

(四) 衛教諮詢：教導正確人體工學、姿勢矯正、步行輔具應用、術前術後運動教導，以預防慢性病疼痛及其他併發症的產生。

(五) 自費肌內效貼布服務：經物理治療師評估後，提供日本進口之肌內效貼布貼紮，以往為運動選手使用，因其良好效果，已推廣至一般民眾及骨科患者，以達改善局部循環、降低水腫、減輕疼痛及放鬆肌肉等目的。本項療程需酌收技術、材料費用。

本院為中山醫學大學附設醫院，收費為地區醫院等級，平價的掛號費用即可享有醫學中心等級的治療，歡迎民眾多加利用。