

惱人的筋骨痠痛

1. 常見的頸肩酸痛問題—拉傷、扭傷、椎間盤突出、退化性關節炎(骨刺)、筋膜炎、
肩部肌腱炎、冰凍(五十)肩。
2. 常見的頸肩酸痛原因—運動傷害、姿勢不良、工作過度(長)、外傷(甩頭)。
3. 常見的腰背酸痛問題—拉傷扭傷、椎間盤突出、退化性關節炎(骨刺)、筋膜炎、
壓迫性骨折、椎弓解離、僵直性脊椎炎或風濕病〈少見
但常被關心之問題：腫瘤、骨質疏鬆、腎虧、脊柱側彎〉。
4. 常見的腰背酸痛原因—運動傷害、姿勢不良、坐站過久、工作型態、家族史。
5. 筋骨痠痛常見的治療方法—
 - ①藥物—消炎止痛藥、類固醇、關節調養劑。
 - ②復健—物理治療、姿勢、運動治療。
 - ③手術—HIVD：雷射手術、顯微手術；壓迫性骨折：椎骨成型術〈骨折〉。
 - ④中醫—推拿、按摩、針灸、傷科。
 - ⑤食療及其他—香蕉、橘子、辣椒...等等、溫泉、熱水澡。
6. 筋骨痠痛常見的預防方法—
 - ①運動—體適能、休閒運動、嗜好運動、游泳。
 - ②伸展運動—運動後伸展優於運動前伸展、勿擺動、勿閉氣、勿勉強。
 - ③姿勢、體型〈胖瘦適中〉。
 - ④護具—護腰、頸圈。
7. 簡易自我診斷—
 - ①運動傷害。②發燒。③夜半痛、敲擊痛。④麻痺。