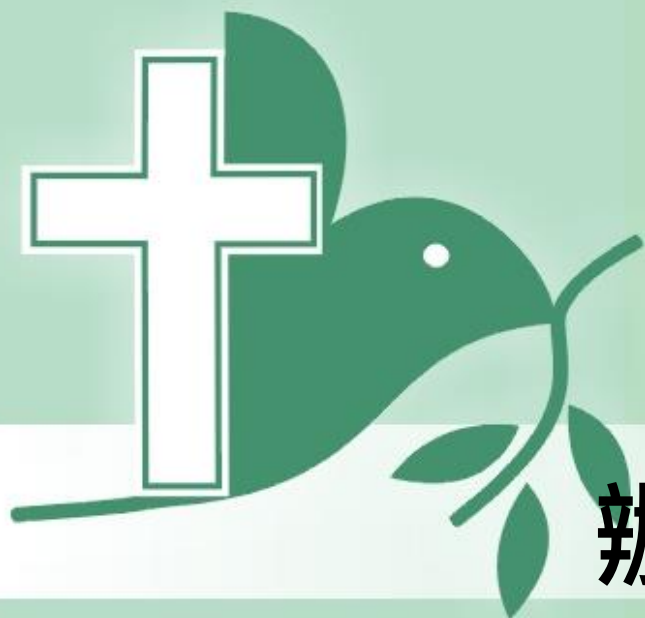




M C H
Taiwan

辦公室常見疼痛、骨盆 底肌失能的復健

物理治療師 辜維秀



辜維秀 物理治療師

❖ 現職：門諾醫院復健科 物理治療師

❖ 專長：

- 心肺物理治療
- 急性病房物理治療
- 孕產骨盆底肌物理治療

❖ 認證及訓練：

- ACLS
- GYROKINESIS® Apprenticeship (嬋柔)
- 婦女骨盆健康以及產前產後物理治療與動作治療介入
- 哺育支持專業學程





本日大綱

❖ 頸

- 頸因性頭痛
- 手麻

❖ 肩

- 五十肩

❖ 腳

- 足底筋膜炎

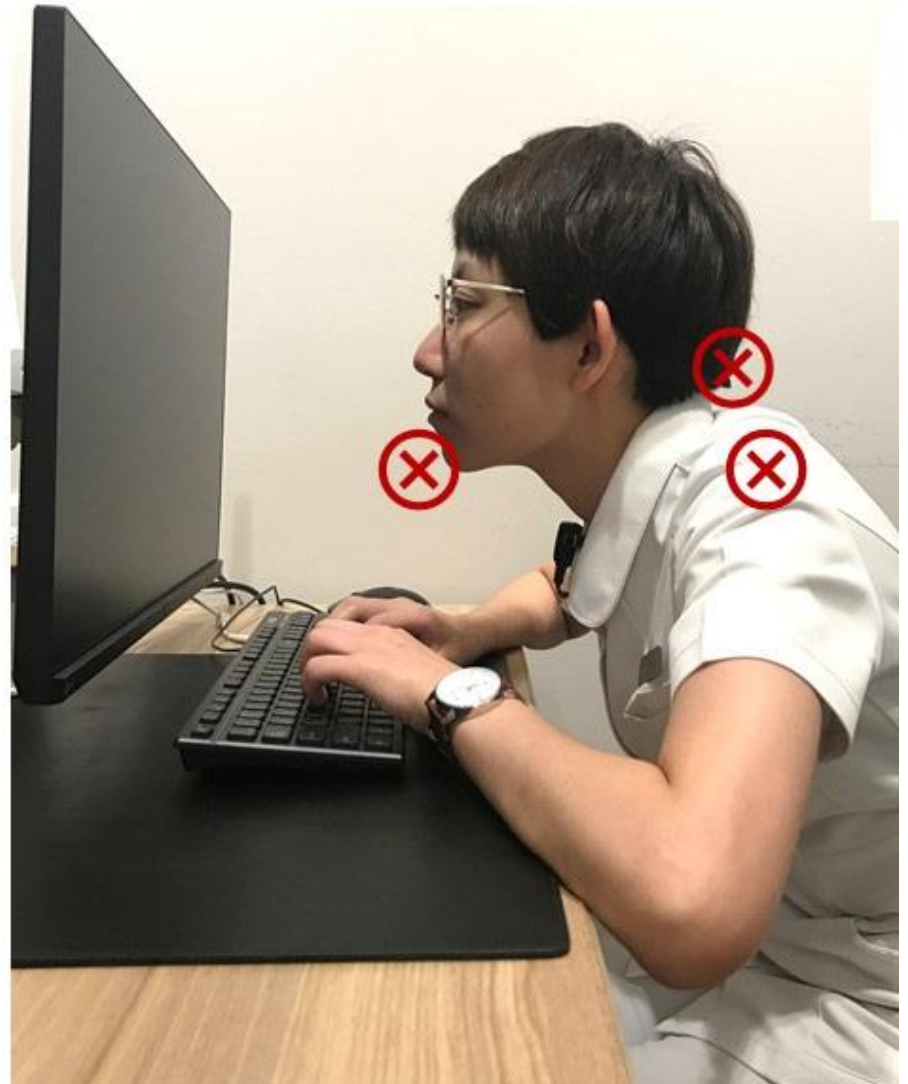
❖ 骨盆

- 骨盆底肌失能





您是否有過這些姿勢？





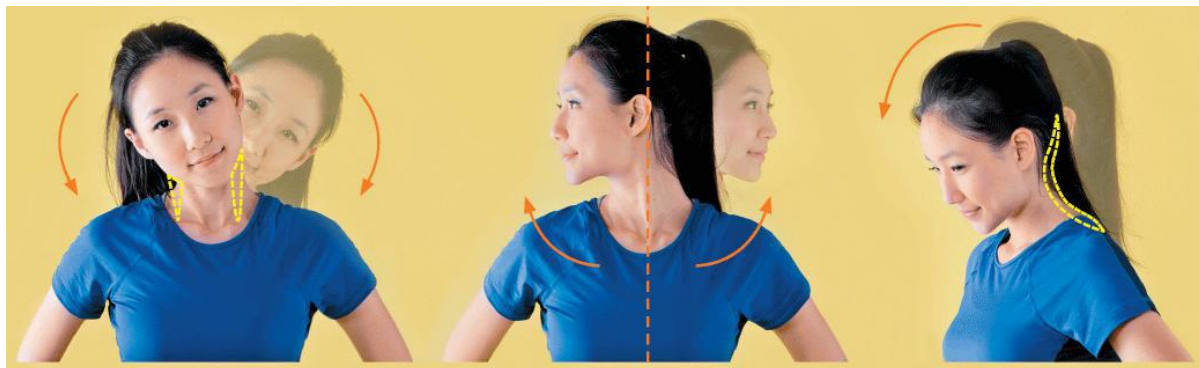
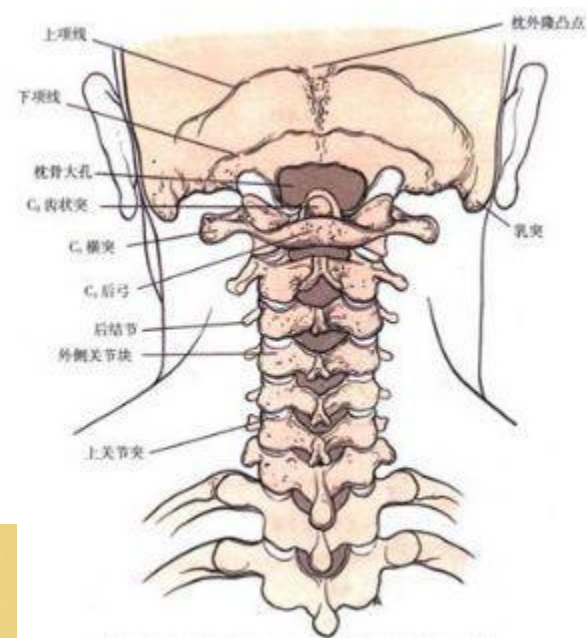
頸因性頭痛





頸部的構造

- ❖ 頸椎可以做到：側彎、前彎、後仰
- ❖ 7塊頸椎骨
- ❖ 8對頸神經





頭痛的種類



- ❖ **原發性頭痛**：偏頭痛、緊張型頭痛
- ❖ **次發性頭痛**：疼痛源頭來自其他地方的頭痛
 - 頸部關節發炎
 - 頸部肌肉攣縮造成神經壓迫
 - 疼痛性顱內神經病變或其它臉部疼痛或頭痛



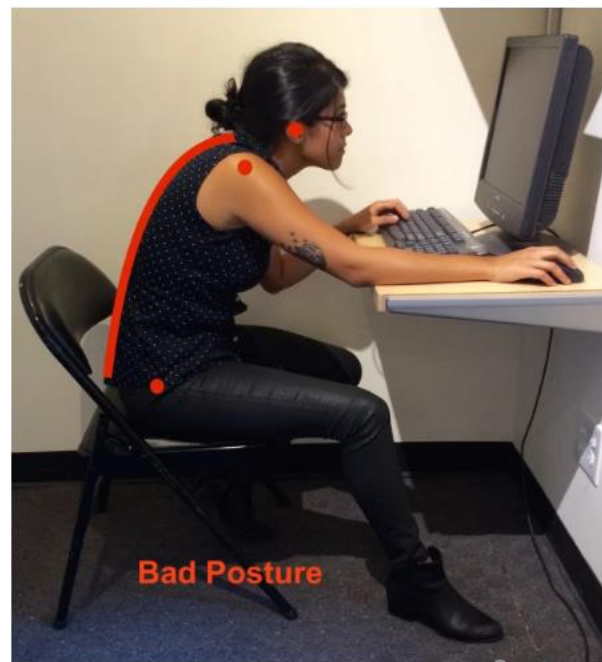
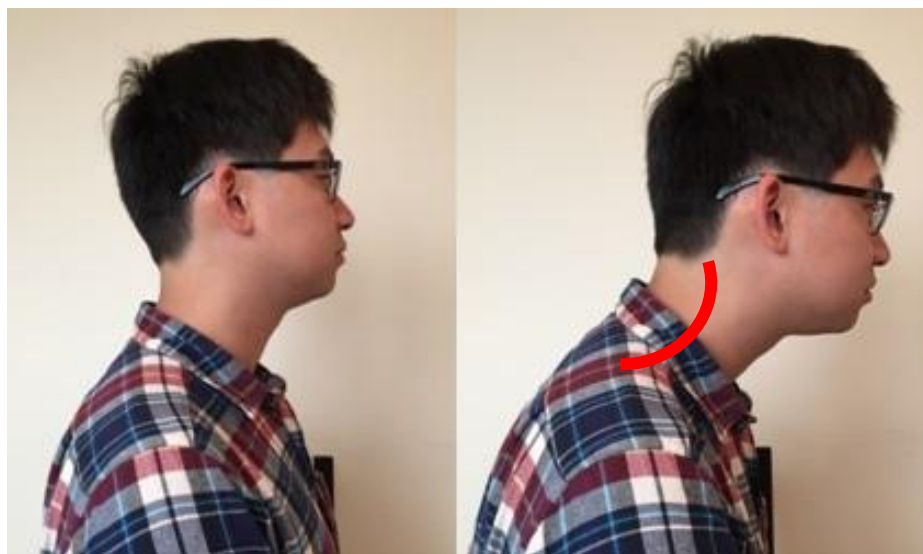
是不是頸因性頭痛？

- ❖ 通常發生於**單側**，但偏頭痛或緊張型頭痛會兩邊都痛或換來換去
- ❖ 發作時間較短，會因為**脖子動作**（低頭或抬頭）或長時間**固定的姿勢**而引發頭痛。
- ❖ 與偏頭痛或緊張型頭痛不同的是，頸因性頭痛較**不會有畏光或畏聲**的情形發生。



頸因性頭痛的起因

- ❖ 不正常的姿勢（駝背）
- ❖ 過度使用的肌肉或者關節
- ❖ 長時間過度的壓力





手麻

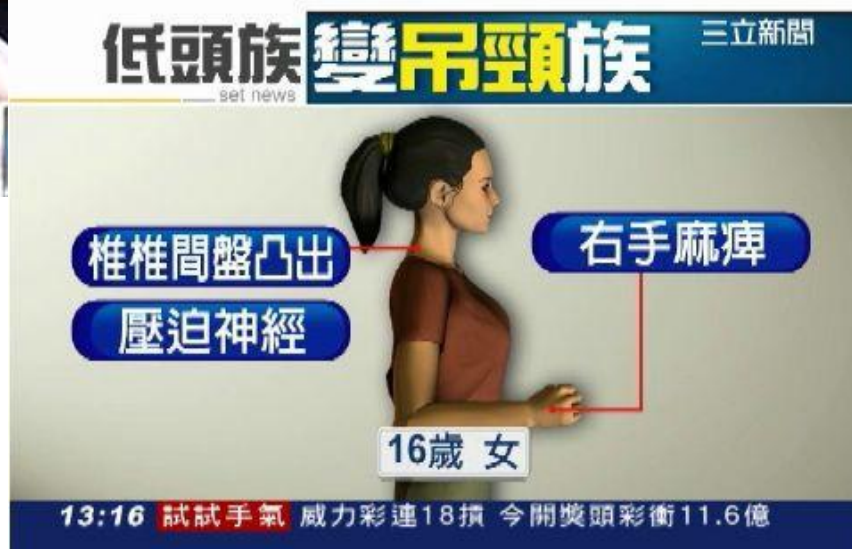


低頭族 傷眼 頸圈族

投臺灣各地及澎湖、金門

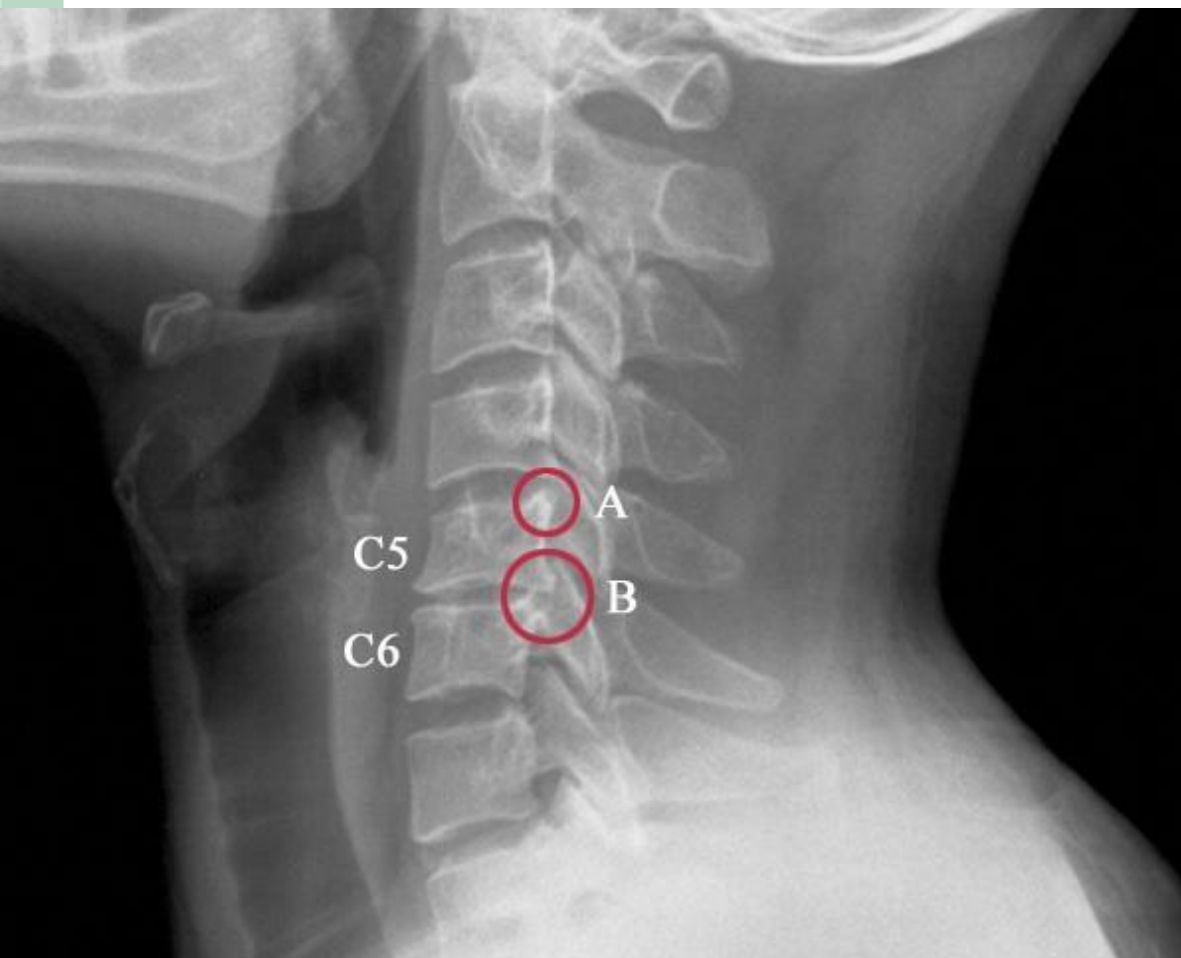
台北

頸椎壓迫神經 3C低頭族變"頸圈族"





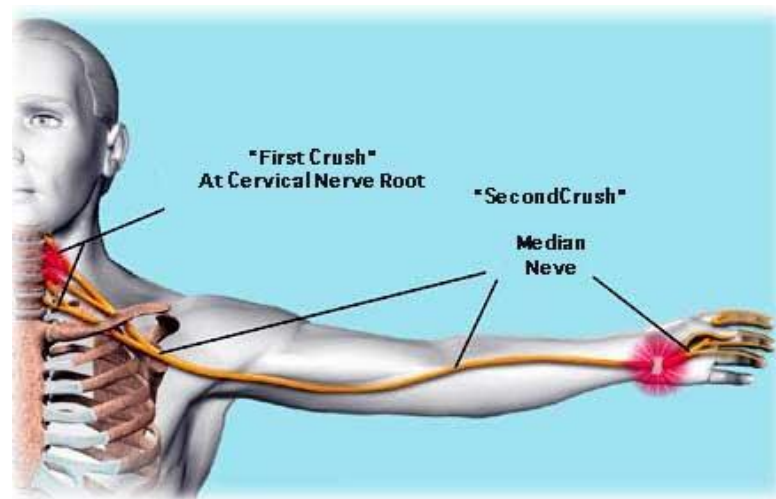
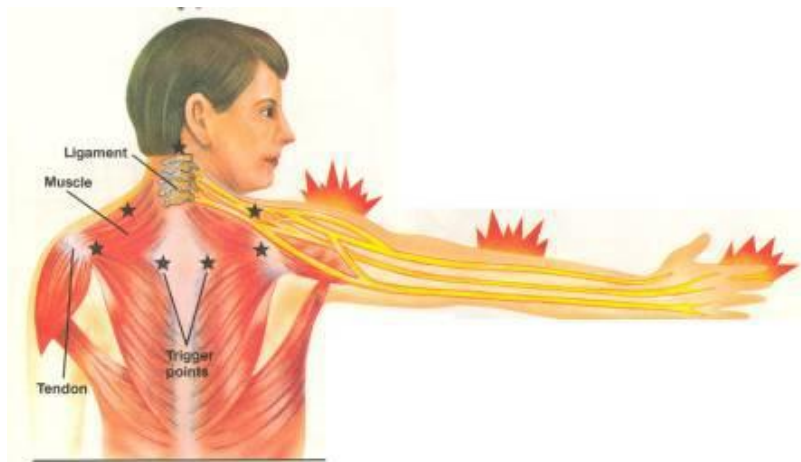
頸椎的神經壓迫





頸椎神經壓迫的症狀

- ❖ 最初是肩膀開始隱隱作痛，然後**痛楚**延伸到頸部、上背部、肩胛骨，或者往下延伸到手臂及手掌
- ❖ 脖子僵硬、轉動困難；手部或**手臂麻木感**。
- ❖ 嚴重時會有手部或手臂**無力**，或者**肌肉萎縮**。





頸椎神經壓迫的處置

- ❖ 肌肉及關節放鬆
- ❖ 超音波熱療法、局部熱敷來緩解疼痛、鬆弛肌肉。
- ❖ 頸部牽引
 - 透過垂直脊椎的拉力，使突出的椎間盤復位，減少神經壓迫情況。



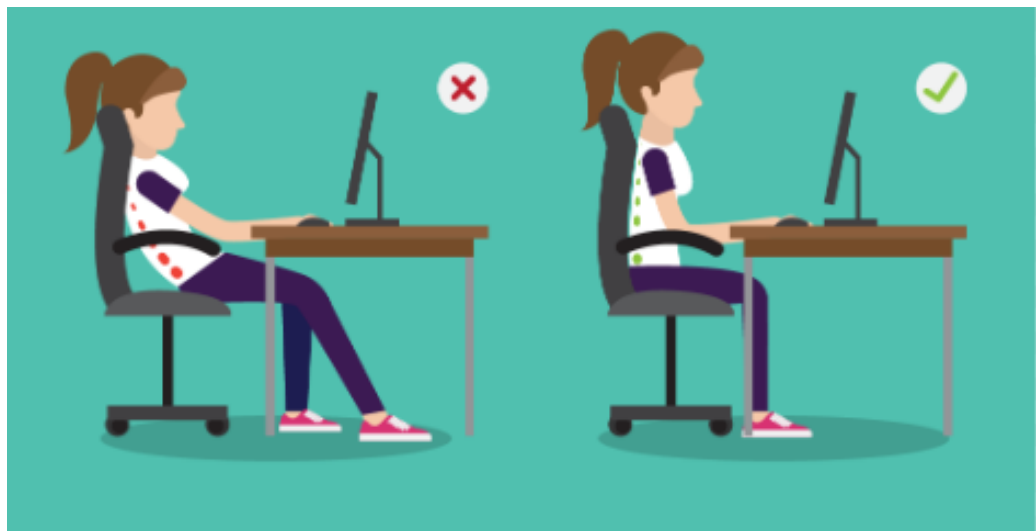
物理治療

- ❖ 儀器治療
- ❖ 姿勢矯正
- ❖ 牽拉運動
- ❖ 肌力訓練





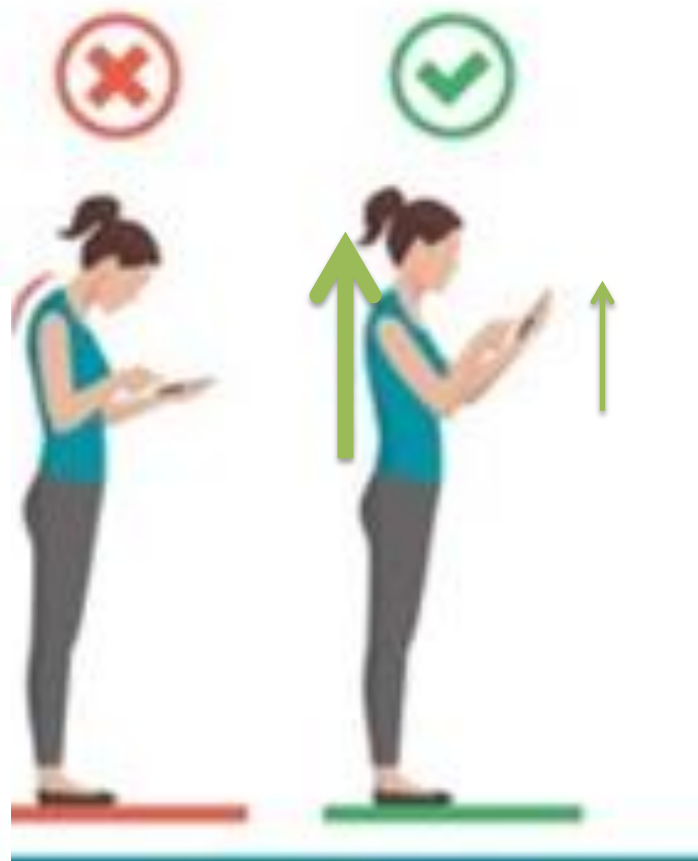
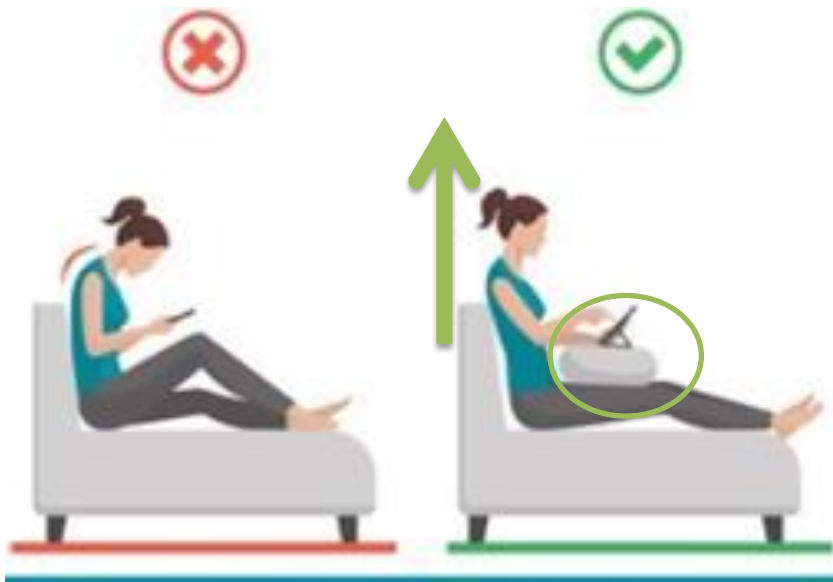
姿勢矯正





姿勢矯正

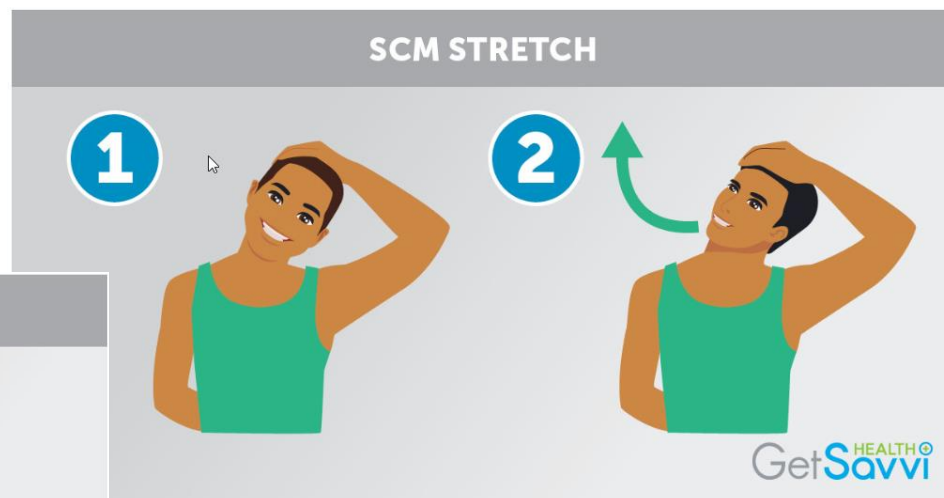
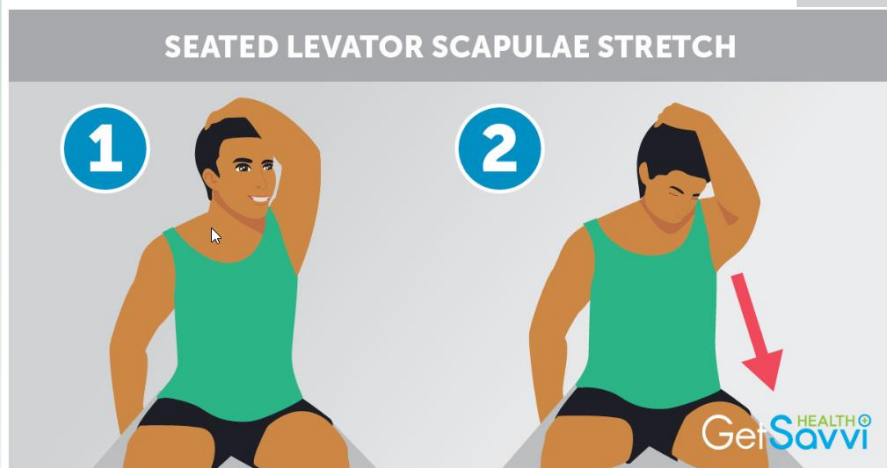
探索 > E





牽拉運動

❖ 胸鎖乳突肌伸展（肌肉伸展）



手將頭往右側彎，加上看左邊天花板動作維持10秒



牽拉運動

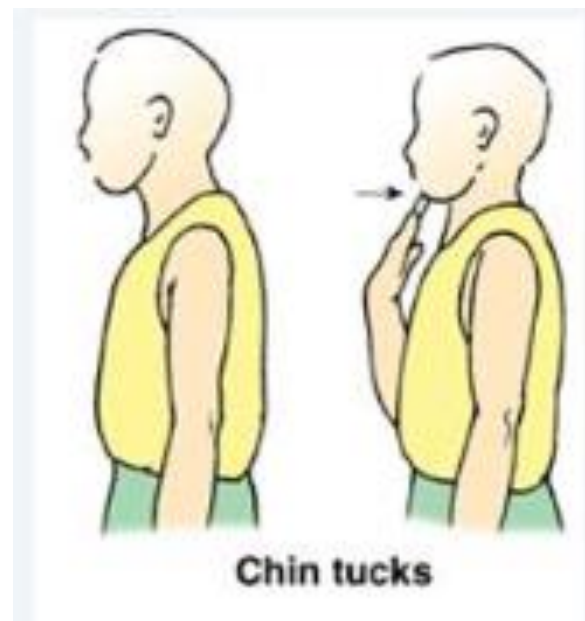
- ❖ 前胸廓及肩膀肌肉伸展（肌肉伸展）
- ❖ 食指後扣擴胸，手往後掄，十指緊扣，肩膀向後、向上伸展





肌力訓練

- ❖ 躺姿深層頸屈肌訓練（肌力訓練）
- ❖ 躺在毛巾捲上縮下巴，維持30秒，切勿抬起整個頭





肩痛

五十肩

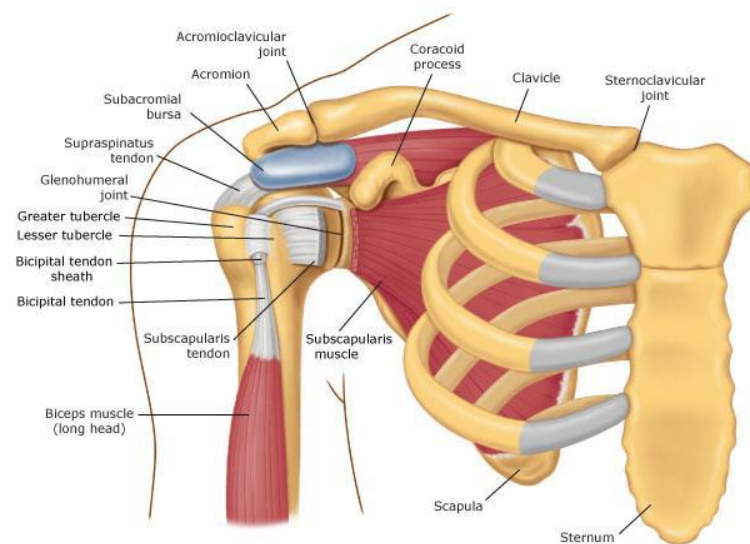




肩膀的構造

❖ 肩膀主要構造

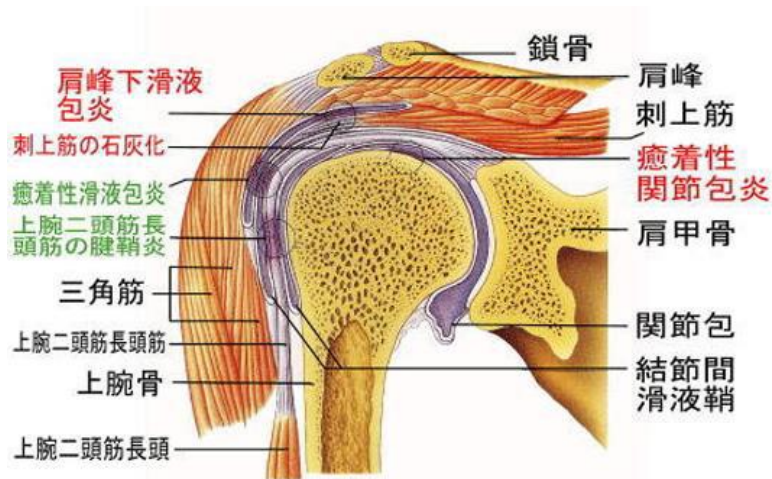
- 肱骨、肩胛骨、鎖骨
- 胸大肌、三頭肌、三角肌
- 滑液囊、韌帶





五十肩是什麼呢？

- ❖ 因盛行於50歲左右婦女得名
- ❖ 主要成因是肩膀關節囊的攣縮、增厚與血管增生
- ❖ 症狀主要為肩關節的活動限制與疼痛





五十肩常有的症狀

- ❖ **疼痛**，可能發生在終端角度，也可能整天晚上都很痛
- ❖ 外轉、外展**角度限制**，穿衣服、洗澡動作受限
- ❖ 舉手時肩胛骨會有**聳肩代償現象**
- ❖ 多數發生為**單側肩膀**





五十肩的高危險群

- ❖ 女性 (Female)
- ❖ 糖尿病患者 (DM)
- ❖ 甲狀腺功能不正常 (Thyroid Abnormalities)
- ❖ 鈣化性肌腱炎 (Calcific Tendinosis)
- ❖ 肩關節周圍術後 (Post Surgery)
- ❖ 中風後 (Post CVA)
- ❖ 心臟病患者 (Heart Disease)



五十肩的三個階段

❖ 疼痛期/沾黏期 10~36週

➤ 此階段伴隨著強烈的夜間疼痛跟肩關節活動度下降。

❖ 冰凍期 4~12個月

➤ 此階段疼痛稍緩，但是角度似乎一去不復返。

❖ 解凍期 12~42個月

➤ 此階段在終端角度比較會痛，角度會慢慢回復。



五十肩的治療方法

- ❖ 關節鬆動術 (Mobilization)
- ❖ 關節囊擴張術/關節內注射術 (Capsular Distension/
Intra-articular Injection)
- ❖ 麻醉後鬆動術 (Manipulation under Anesthesia)



五十肩的物理治療

❖ 儀器治療

- 熱敷
- 電療
- 震波治療



❖ 徒手治療

❖ 牽拉運動

❖ 運動訓練





五十肩關節牽拉運動

- ❖ 毛巾拉手臂
- ❖ 後側關節囊伸展
- ❖ 動作時以左手協助
- ❖ 帶動毛巾與右手往上



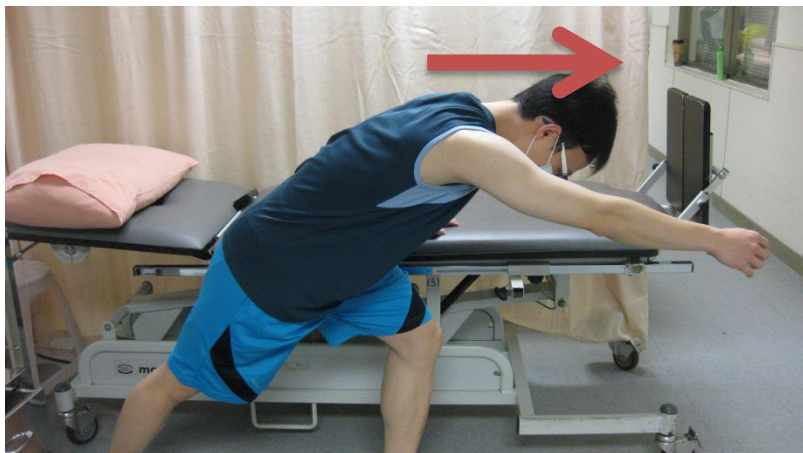


五十肩關節運動

鐘擺運動

身體前彎，雙腳一前一後站，對側手扶於一固定物上，患側手自然下垂

身體有如鐘擺，以前後、左右等方向擺動，讓手臂自然搖晃





五十肩關節運動

爬牆運動

- ❖ 面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬。
- ❖ 側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑





腳痛

足底筋膜炎





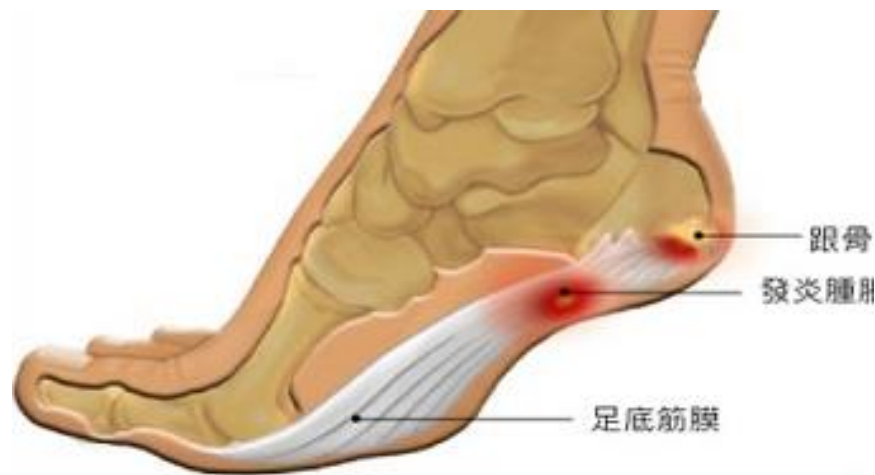
足底筋膜炎

❖ 病理與病因

- 足底筋膜過度或不當使用、老年人因退化導致脂肪墊的萎縮，緩衝效果減少所致。

❖ 造成原因有以下幾點：

- 長期站立或走路
- 穿著不適合的鞋子
- 扁平族
- 跟骨骨刺
- 運動傷害
- 肥胖症



早晨剛下床走路時足跟特別疼痛，過一段時間後較不痛。
行走2～3小時後，腳底開始產生疼痛。
疼痛部位從腳跟向前蔓延。
接近腳踝的跟骨內側足底及兩側有輕度腫脹。



物理治療

- ❖ 休息
- ❖ 儀器治療
 - 超音波
 - 雷射
 - 痛點注射
 - 震波
- ❖ 輔具
 - 鞋墊
- ❖ 運動訓練

臨床案例分享
**足底
筋膜炎**
Miss Tsai

致病處
足底筋膜

足底筋膜炎
跑者足 Jogger's Heal
跟痛症 Calcaneodynia
跖筋膜炎 Plantar Fasciitis

WOLF
震波治療



體外震波治療

聚焦式震波治療，又稱骨震波、ESWT，與一般止痛用的超音波或擴散式震波不同，能從根本使受損的組織、血管復原，讓傷處能真正治療至痊癒。其療程時短、療法簡單，不必長時累月的療程，通常在第一次即能感到明顯的改善！

無侵入性	無副作用	不須服藥	不須打針	不須住院
快速見效	適應症廣	能夠痊癒	療程時短	

震波治療頭

主機

腳部墊片組



運動訓練

❖ 運動訓練

- 牽拉運動
- 肌力訓練



Towel stretch



Standing calf stretch



dynamic exercises



Frozen can roll



Plantar fascia stretch



骨盆底肌失能

尿失禁



什麼是尿失禁？

特指任何不自主的尿液漏出情況，通常同時併有憋尿及啟動排尿困難的問題

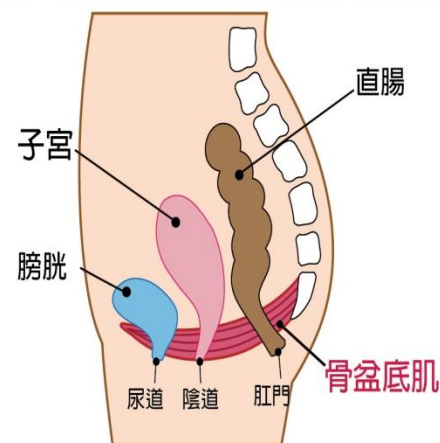
總共有以下分類：

- | | |
|---------|---|
| 應力型尿失禁： | 運動、打噴嚏或咳嗽等腹肚用力時尿液不自主流出。多和骨盆底肌無力或控制不佳有關 |
| 急迫型尿失禁： | 突然有強烈排尿慾望時，去廁所之前尿液不自主流失。多和憋尿肌過度活化或骨盆底肌無力有關。 |
| 混合型尿失禁： | 同時包含上述兩種情況 |
| 功能性尿失禁： | 一整天無時無刻都想上廁所。較與感染或其他器官影響(EX:腎臟)有關。 |

什麼是骨盆底肌？

包圍在尿道、陰道、直腸出口附近、位於骨盆底部的肌肉群總稱，是維持腹內壓力及維持肌肉張力保持尿道關緊，並支撐整個骨盆腔與臟器不受重力影響脫出最重要的功臣。

因此加強骨盆底肌控制能力和力量，可以顯著改善尿失禁擾人的狀況哦！





尿失禁治療方式

- 骨盆底肌電刺激(**G動椅**)
- 骨盆底肌運動





國際尿失禁諮詢委員會尿失禁問卷簡表 (ICIQ-UI-SF)

- 許多患者時常漏尿，該表將用於調查尿失禁的發生率和尿失禁對患者的影響程度。
- 仔細想您**近四週**來的症狀，盡可能回答以下問題。

6. 什麼時候發生漏尿？

(請在與您情況相符合的那些口打√)

- ☐ 從不漏尿。
- ☐ 未能到達廁所就會有尿液漏出。
- ☐ 在咳嗽或打噴嚏時漏尿。
- ☐ 在睡覺時漏尿。
- ☐ 在活動或體育運動時漏尿。
- ☐ 在小便完和穿好衣服時漏尿。
- ☐ 在沒有明顯理由的情況下漏尿。
- ☐ 在所有時間內漏尿。

國際尿失禁諮詢委員會尿失禁問卷簡表(ICIQ-UI-SF)

填寫日期：____年____月____日

許多患者時常漏尿，該表將用於調查尿失禁的發生率和尿失禁對患者的影響程度。仔細想您近四週來的症狀，盡可能回答以下問題。

1. 您的出生日期：____年____月____日 2. 性別：□ 男性 □ 女性

3. 您漏尿的次數?(在空格內打√)。	
☐ 從來不漏尿。	0
☐ 一星期大約漏尿 1 次或經常不到 1 次。	1
☐ 一星期漏尿 2 次或 3 次。	2
☐ 每天大約漏尿 1 次。	3
☐ 一天漏尿數次。	4
☐ 一直漏尿。	5
4. 我們想知道您認為自己漏尿的量是多少?在通常的情況下，您的漏尿量是多少?(不管您是否使用了防護用品)。(在空格內打√)	
☐ 不漏尿。	0
☐ 少量漏尿。	2
☐ 中等量漏尿。	4
☐ 大量漏尿。	6
5. 總體上看，漏尿對您日常生活影響程度如何?請在 0(表示沒有影響)-10(表示有很大影響)之間的某個數字上畫圈。	
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
沒有影響 有很大影響	

ICIQ-SF 評分(把第 3、4、5 個問題的分數相加)：_____



1.您的出生日期：_____年____月____日

2.性別：☐男性 ☐女性

3.您漏尿的次數?(在空格內打√)。	分數
☐ 從來不漏尿。	0
☐ 一星期大約漏尿1次或經常不到1次。	1
☐ 一星期漏尿2次或3次。	2
☐ 每天大約漏尿1次。	3
☐ 一天漏尿數次。	4
☐ 一直漏尿。	5
4.我們想知道您認為自己漏尿的量是多少?在通常的情況下，您的漏尿量是多少?(不管您是否使用了防護用品)。(在空格內打√)	分數
☐ 不漏尿。	0
☐ 少量漏尿。	2
☐ 中等量漏尿。	4
☐ 大量漏尿。	6



5.總體上看，漏尿對您日常生活影響程度如何？

請在0(表示沒有影響)-10(表示有很大影響)之間的某個數字上畫圈。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
沒有影響 有很大影響

ICI-Q-SF 評分(把第3、4、5個問題的分數相加)：_____

分數定義

1-5 分 輕度
6-12分 中度
13-18分 重度
19-21分 非常嚴重



6. 什麼時候發生漏尿？

(請在與您情況相符合的那些□打√)

- ☐ 從不漏尿。
- ☐ 未能到達廁所就會有尿液漏出。
- ☐ 在咳嗽或打噴嚏時漏尿。
- ☐ 在睡著時漏尿。
- ☐ 在活動或體育運動時漏尿。
- ☐ 在小便完和穿好衣服時漏尿。
- ☐ 在沒有明顯理由的情況下漏尿。
- ☐ 在所有時間內漏尿。

與尿失禁型態相關



脊椎螺旋運動GYROKINESIS® (嬋柔運動)

- 強調脊椎與四肢的連結，透過螺旋轉動來打開我們身體緊繃的鎖
- 心肺耐力、肺活量、動作控制力、肌肉延展性、肌耐力、敏捷度的提升，以及改善體態，讓你的身材看起來更玲瓏有緻。因此只要是時常覺得身體僵硬、姿勢不良、活動量不足的人，都十分適合做禪柔。





謝謝大家的聆聽

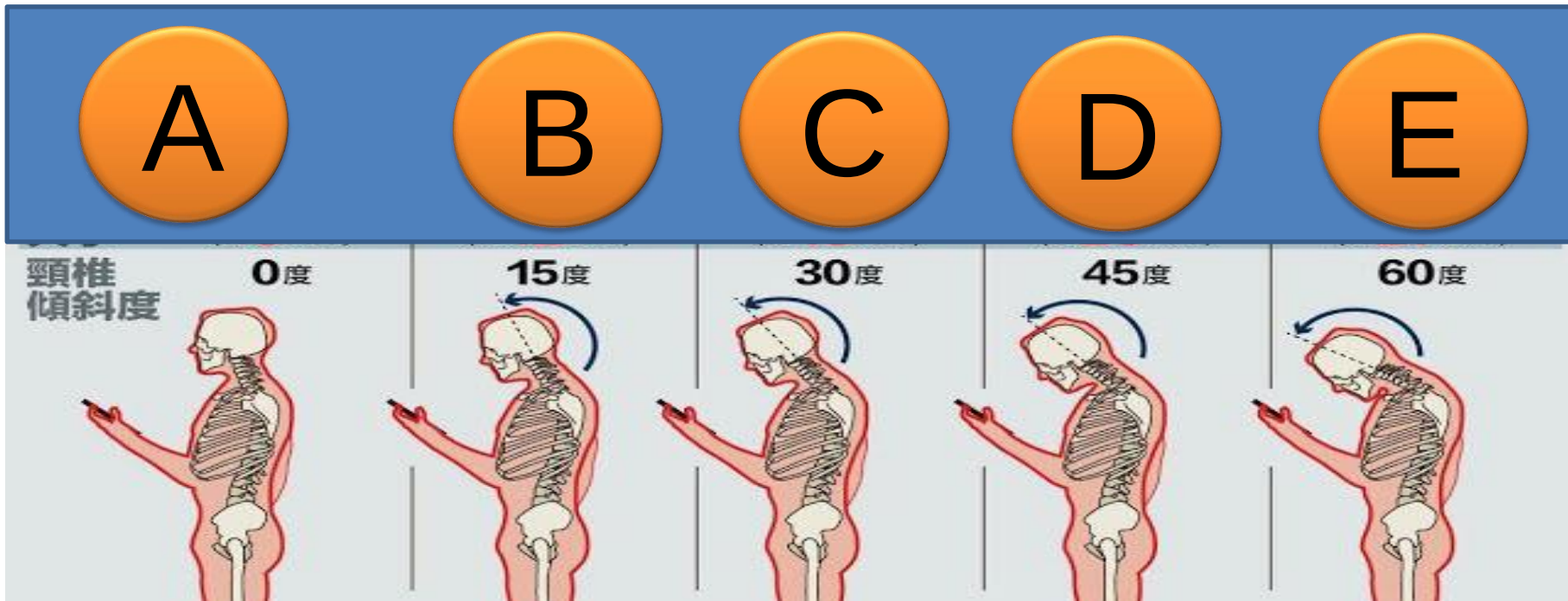


<https://line.me/ti/p/8NC8J6hWPq>





Q1：請問下圖哪個使用手機的姿勢是正確的？





Q2：請問以下何者對於頸因性頭痛有幫助？

A.搖頭晃腦



B.左右伸展



C.滑手機





Q3：以下哪種活動可協助五十肩治療？

A.用力捶打

B.都不動

C.爬牆運動





**Q4 : Sandy 懷疑自己足底筋膜炎了，
尋求您的建議，請問下列比較適合？**

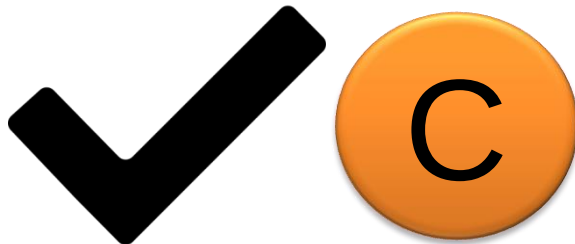
**A.穿高跟鞋逛
街**



B.打赤腳



**C.建議掛復健
科看診**





Q5：門諾引進的G動椅可以協助Su 小姐什麼問題？



A.痔瘡

B.尿失禁

C.香港腳

