

運動 你也可以這樣解決疼痛

◎桃園長庚復健科主治醫師 林瀛洲

蕭小姐是兩個小孩的媽，但是年紀輕輕的就常感覺到膝蓋不適，更嚴重的是想要用快走運動來減重，或假日逛街走遠一點，膝蓋就開始不舒服！很多人告訴她是膝關節退化了，可是她花了錢買「葡萄糖胺」，連吃了兩年卻一點也沒有改善，拖了兩三年終於跑來求診。幸好她不是什麼退化性關節炎，只是臀部肌肉受傷，長期下來沒有治好，變得越來越沒力，導致只要長途步行就開始牽連到膝蓋不舒服。這樣的問題最重要的還是對症下藥，先治好她的臀傷，再請她去體適能中心好好訓練臀肌及股四頭肌的力量，慢慢地她的膝蓋不適就不藥而癒了！

陳先生是個貨車司機，因為工作的需要時常需要幫忙搬貨。他一直有下背痛的困擾，每次腰痛起來就買些成藥吃或貼一些酸痛貼布，不過腰痛總是去了又來，一直無法根除。情況嚴重時甚至連膝蓋也會不舒服。直到有一天他實在受不了，跑來求診，才發現其實他的腰痛是因為長期姿勢不良再加上肌力不足所造成。除了建議他接受治療之外，平常工作時也要注意姿勢，並定期到體適能中心接受核心肌群的訓練，慢慢地腰

痛就不再困擾他了。

疼痛的問題確實非常惱人，輕則影響生活品質，嚴重的甚至還會造成憂鬱症，令人不勝其擾！要解決疼痛的問題，其實就要先瞭解疼痛這件事情的本質。身體會疼痛，除了一些身體系統性的疾病（如自體免疫疾病，類風濕關節炎等）會莫名其妙在身體的組織上造成發炎而引起一連串的疼痛外，大部份的疼痛都是來自於身體組織無法承受日常生活的姿勢、活動、運動所產生的壓力及張力所造成，而且這種情況會惡性循環。因為每一次受傷以後，組織即使修復了，它的強度也不見得會回到原點，周邊的肌肉也會因為受傷而變得脆弱無力。所以傷後如果沒有透過運動訓練去加強組織及周邊肌群的強度，而又再從事同樣的工作或活動，很容易就舊傷復發！如此周而復始，傷勢只會越來越嚴重，組織也會越來越脆弱，疼痛也會越來越明顯，生活品質也就一天比一天差了。

想要解決疼痛的問題重點還是要對症下藥！要避免組織承受超載的力量有兩個途徑。第一個就是注意日常生活一些姿勢的細節，避免讓組織曝露在過高的壓力及張力之中，大家井水不犯河水



，相安無事。另一個途徑就是正面迎擊！透過醫師的診斷及幫忙，找出身體組織的弱點，針對羸弱的組織去強化它（如圖）。只要提高身體的強度，自然就不容易在日常生活的活動或運動中弄傷身體組織，這樣就能避免疼痛一而再、再而三的找上門！以上的兩個案例都是我們實際的例子，要擺脫長期困擾的疼痛問題除了打針吃藥之外，還有更有效的法門！如果您也長期受疼痛之擾，還在猶豫什麼？快來加入我們吧！



▲桃園長庚體適能中心的體能教練正在協助患者訓練核心肌群

林口長庚兒童醫學中心林奏延院長 獲頒桃園縣優良醫師金醫獎紀實

◎林口長庚兒童管理部專員 陳文清

每年國父誕辰紀念日也是醫師節，桃園縣政府於 11 月 4 日早上在桃園市公所大禮堂舉行「99 年北區醫療網病人安全週宣導暨優良醫師金醫獎」頒獎典禮，會中有 5 位醫師獲頒金醫獎、5 位醫師獲頒醫療奉獻獎、6 位醫師獲頒醫療服務獎及 11 位醫師獲頒北區醫療網四縣市優良醫師獎。

本院兒童醫學中心林奏延院長因擔任北區醫療網 H1 N1 疫情總指揮官，表現優異，獲吳志揚縣長親自頒發金醫獎座。

本院為推動病人安全活動及慶賀林院長得此殊榮，當天由管理部郭輝煌組長率領 20 位同仁至現場參加頒獎典禮，並於會後合影留念。

典禮當天本院品質管理中心也派員至現場擺設病人安全攤位，提供病安機智問答及贈送小禮物。



