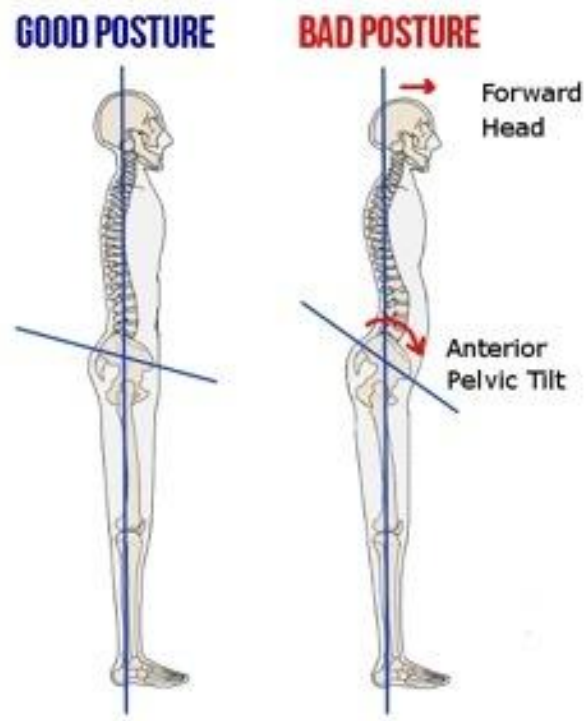


護脊樂 *SS* 體能恢復

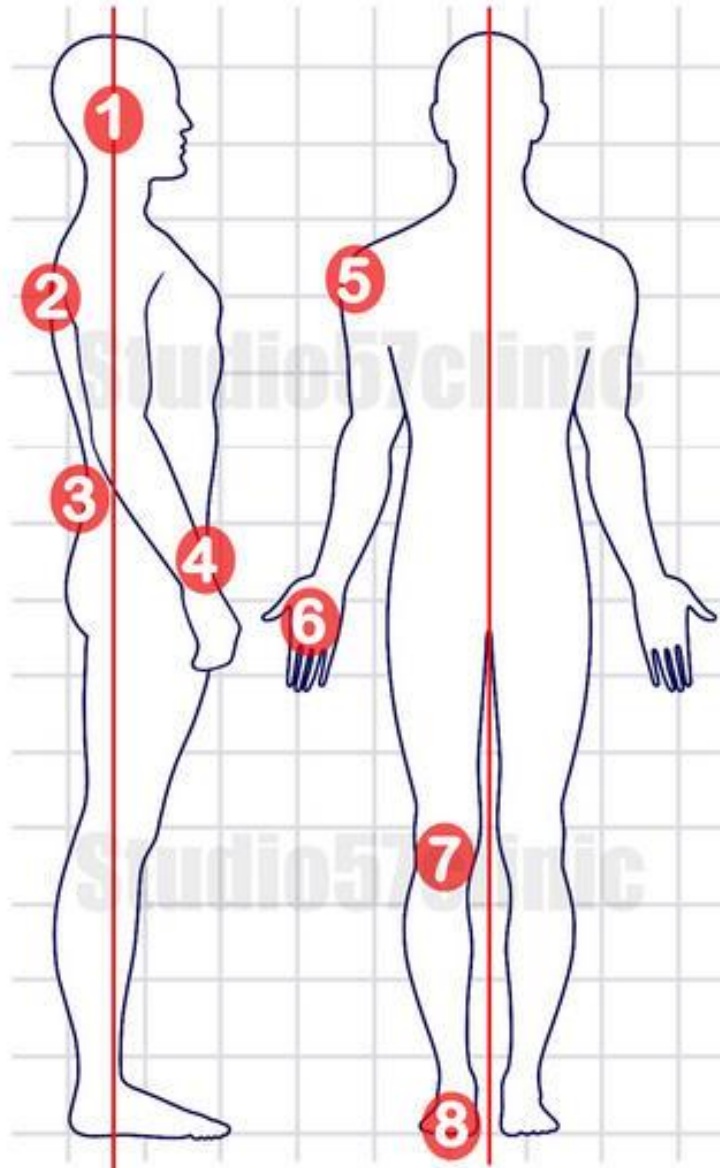
"體"就是身體，"能"就是體能，"康"就是健康，"復"就是恢復。



Angela Yiu

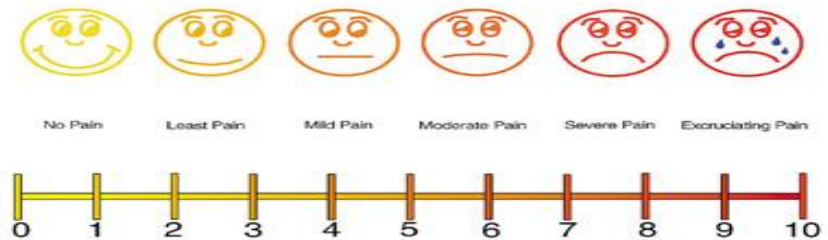


Q&A



身體不適????

Pain Scale



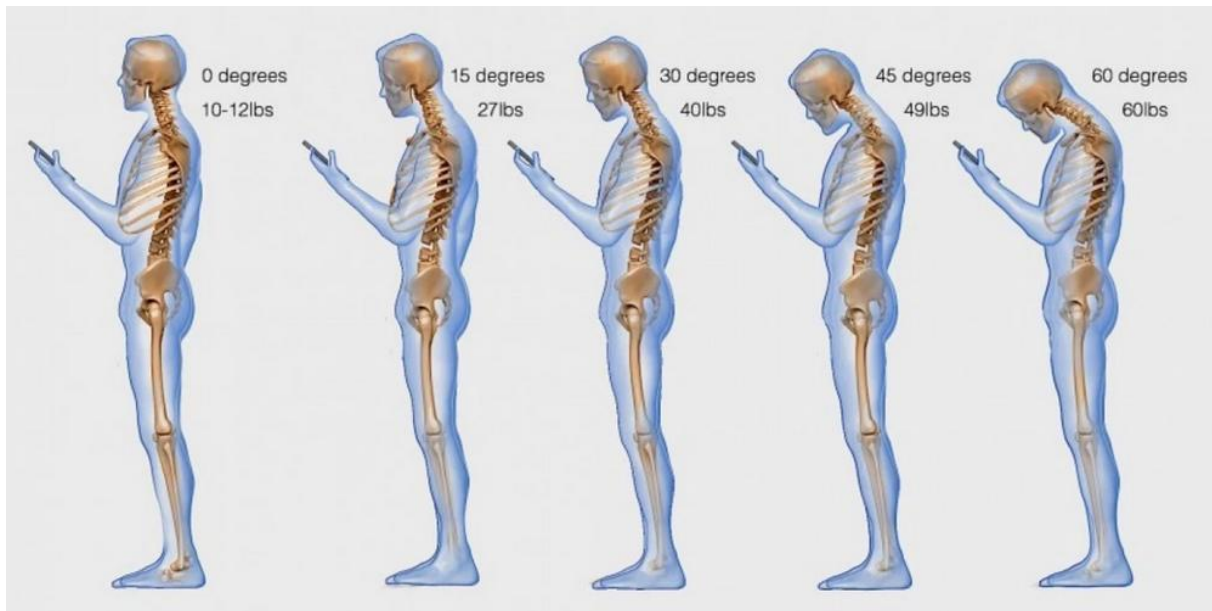
「筋膜」不放鬆！小心痠、僵、繃～

筋膜就像是肌肉的衣服，累了一整天之後還穿著緊緊的皮衣，怎麼可能真正放鬆！

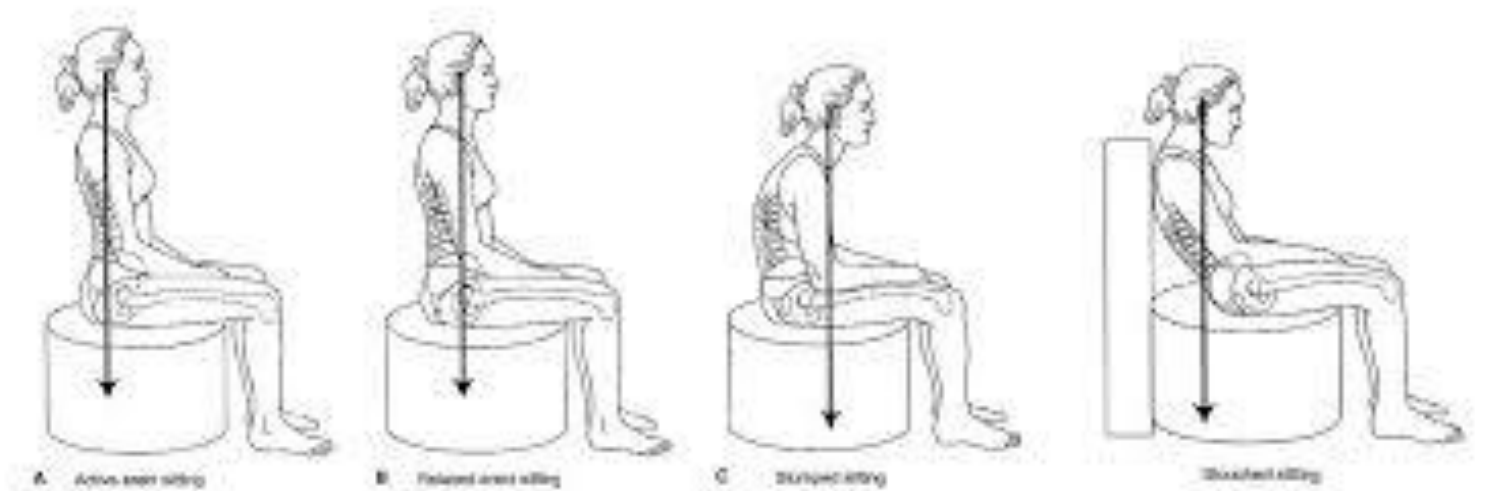


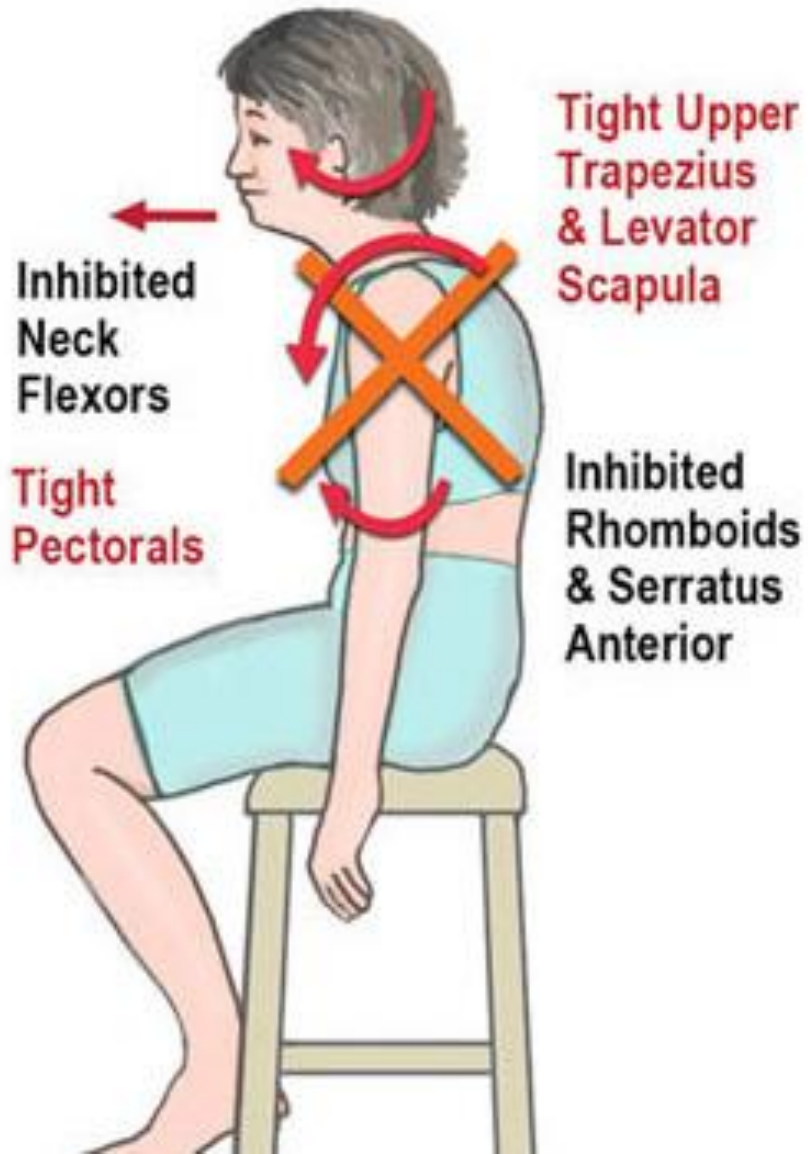
不放鬆像穿著皮衣一樣緊繃

放鬆後像穿著睡衣般舒適

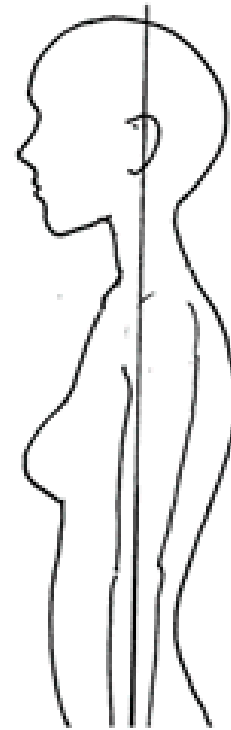


?? 正確



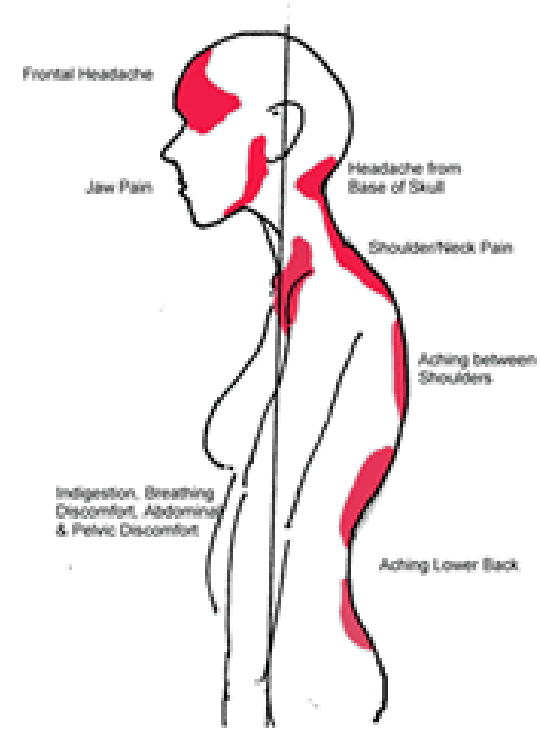


GOOD POSTURE



Vertical Plumb Line through Ear, Shoulder, Hip, Ankle

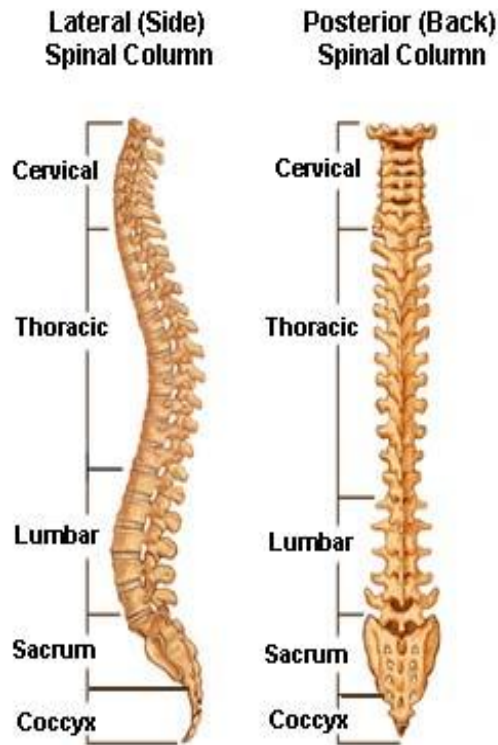
POOR POSTURE



Forward carriage of neck, with slumping of shoulders

脊椎是人體的中軸，垂直於骨盤上，支撐起肩膀、上肢及頭部。

人體的脊椎，是由 7 節頸椎. 12 節胸椎. 5 節腰椎. 薦椎. 尾椎連接而成，椎骨與椎骨之間，就有一個椎間盤夾在其中。

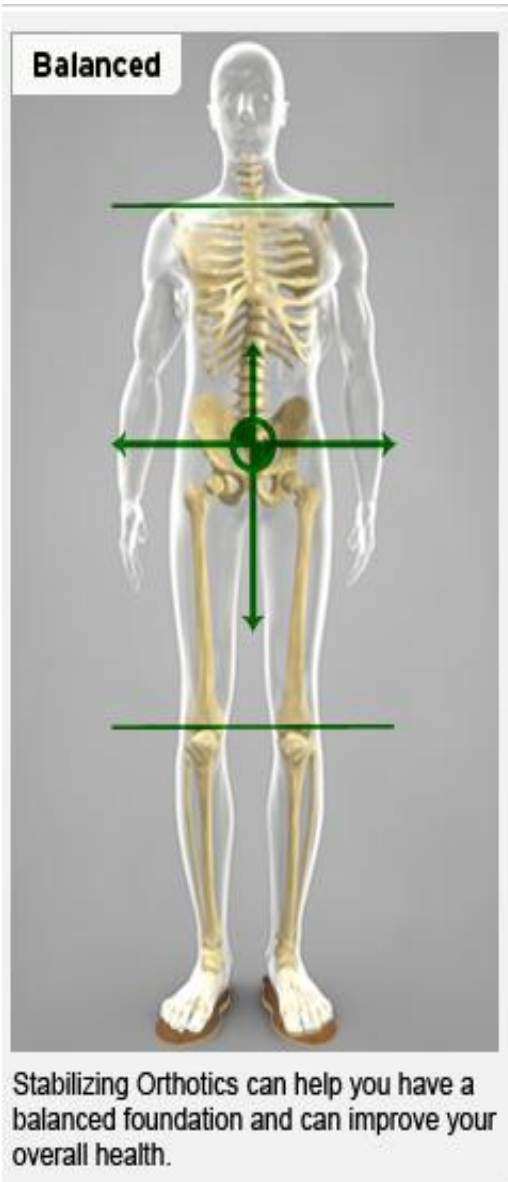




不正確的站姿

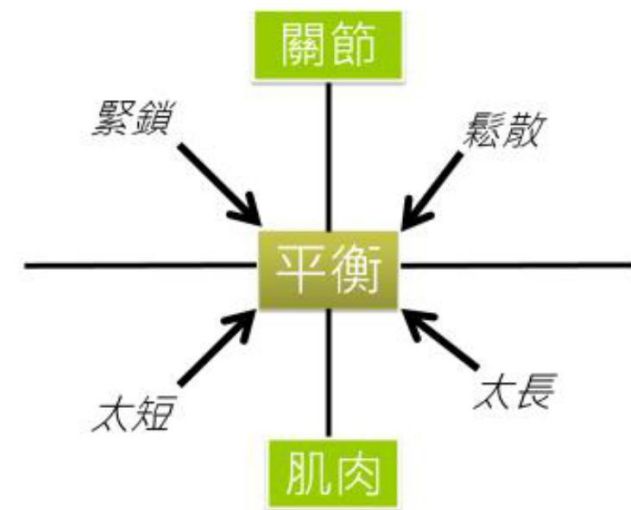
- ▶ 降低胸廓容量及擴張能力
↓ (心肺功能差)
- ▶ 腹部內臟下垂或遭到擠壓，使食物容易堆積在胃中不易消化 (消化不良)
- ▶ 導致不必要的肌肉收縮→肌肉兩邊不平衡(身體的歪斜)
- ▶ 身體與水平面不成90度→跳躍力差、負重易感困難(易疲倦)

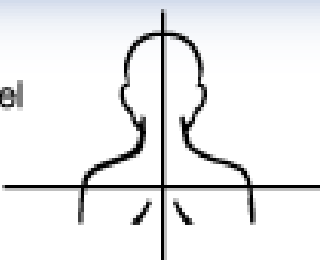
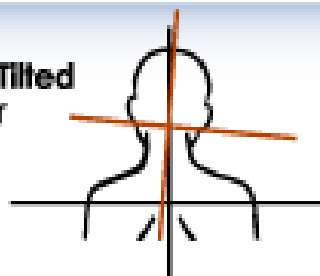
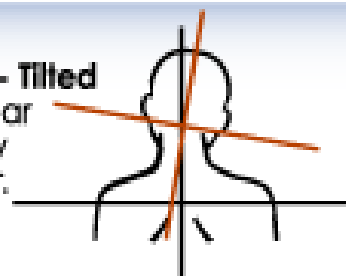
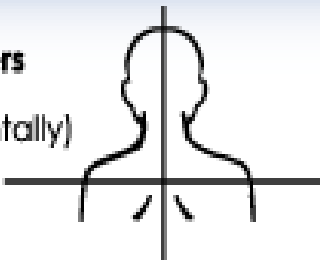
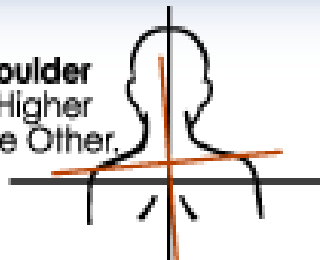
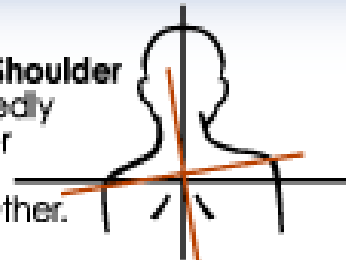
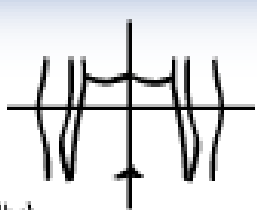
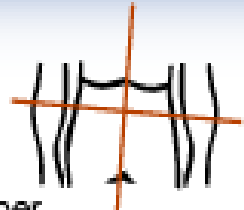
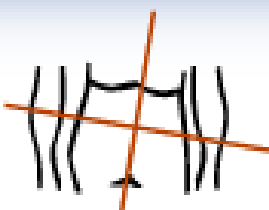
肌肉強健治療原理



姿勢所造成的問題都需要將姿勢回歸到正確才能徹底得到解決。但是，若無從行立坐臥根本矯正錯誤姿勢，暫時局部關節與肌肉回復健、其他肌肉張力仍不平衡，仍會再使症狀回復。

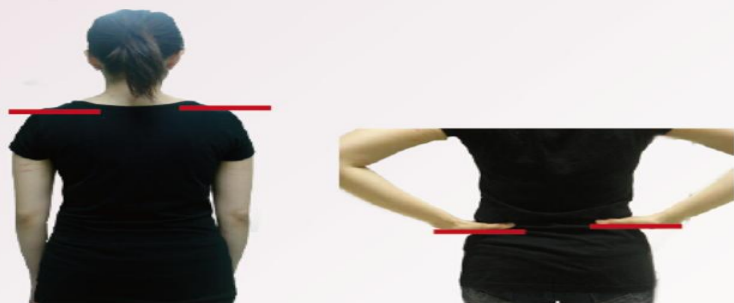
平衡...是最重要的原則



	Good - 10	Fair - 5	Poor - 0
<p>Head</p> <p>Ears Level</p> <p>Left Right</p>		<p>Head - Tilted</p> <p>One Ear Slightly Higher.</p> 	<p>Head - Tilted</p> <p>One ear Slightly Higher.</p> 
<p>Shoulders</p> <p>Level (Horizontally)</p> <p>Left Right</p>		<p>One Shoulder Slightly Higher Than The Other.</p> 	<p>One Shoulder Markedly Higher Than The Other.</p> 
<p>Hips</p> <p>Level (Horizontally)</p> <p>Left Right</p>		<p>One Hip Slightly Higher.</p> 	<p>One Hip Markedly Higher.</p> 

判斷側彎自己來!

★第一步：站姿下觀察肩膀及骨盆兩側



★第二步：觀察者位於受試者後方，受試者雙腿站直，身體向前彎呈90度鞠躬狀。



左側背部較
右側隆起

當站姿下(第一步)觀察可能有側彎時：

1 若背部無左右高低及肩胛骨隆起

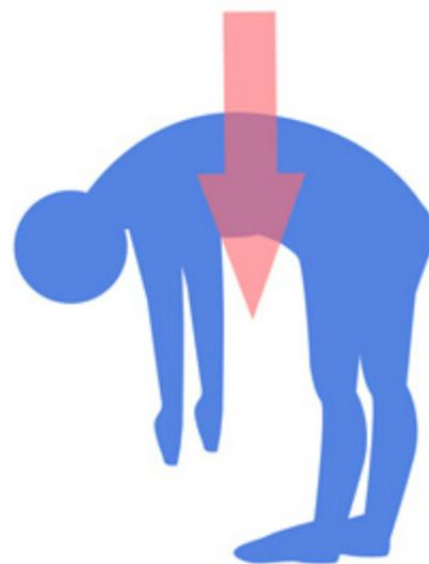
➡ 非結構性脊椎側彎

2 前彎姿勢下，有出現脊椎兩側左右高低或肩胛骨隆起

➡ 結構性脊椎側彎

姿勢測試

從正後方水平看背部

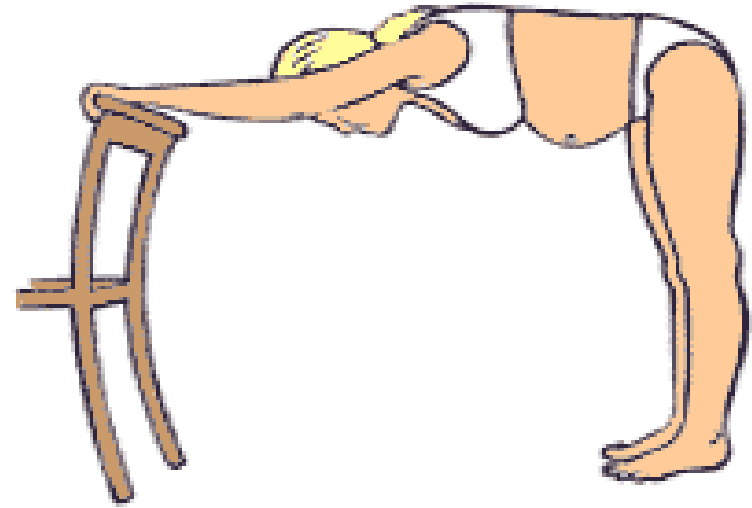
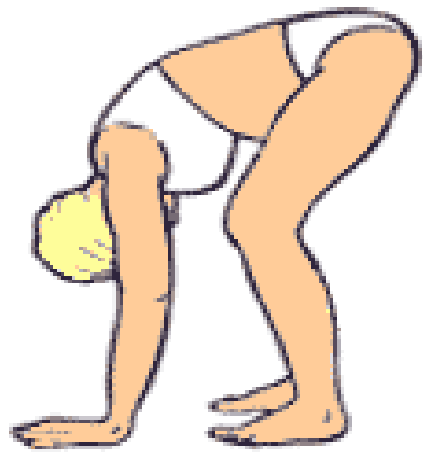


↑ 左側彎

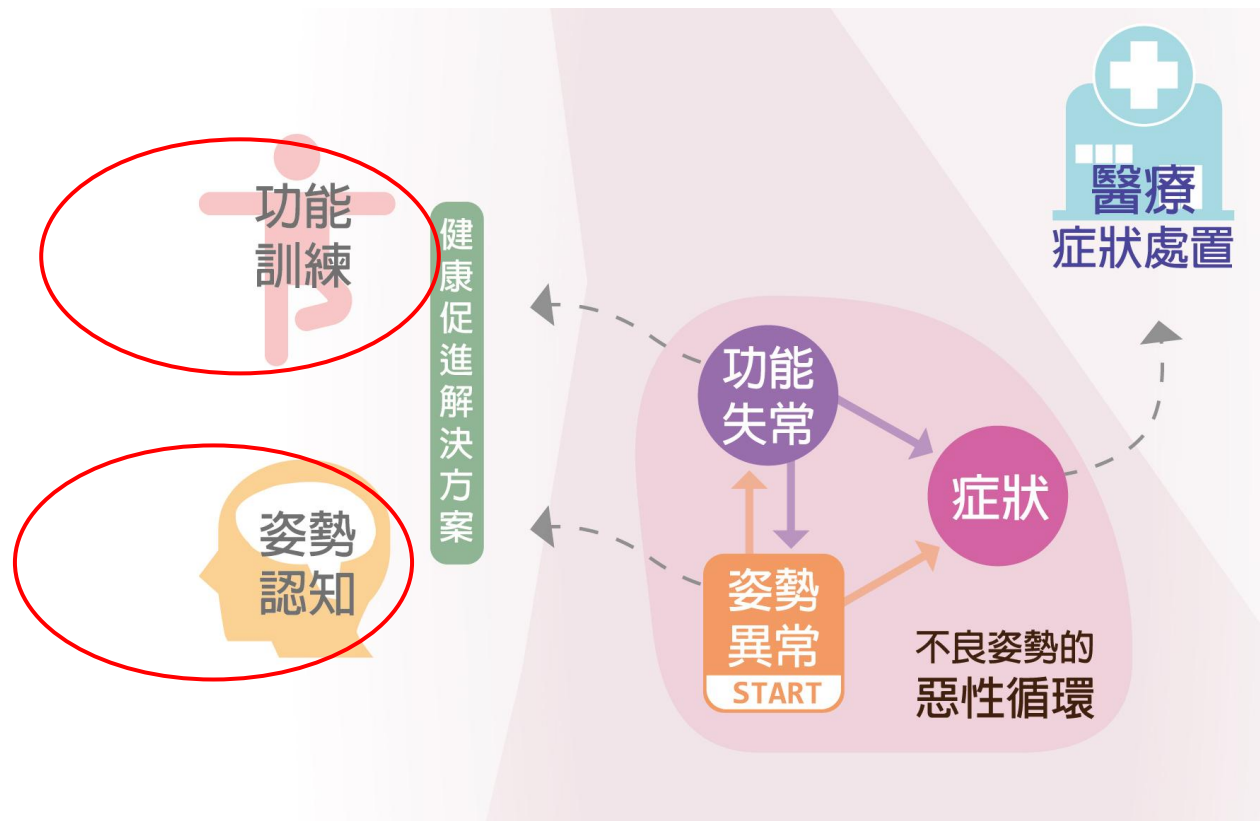


右側彎 ↑





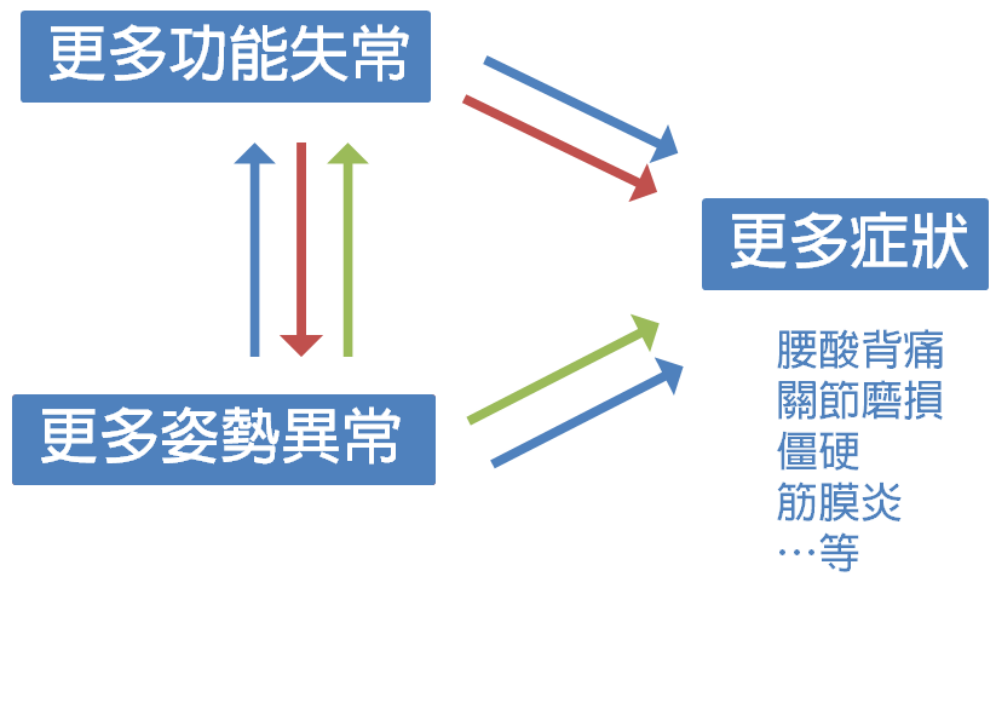
脊椎疾病的形成病程



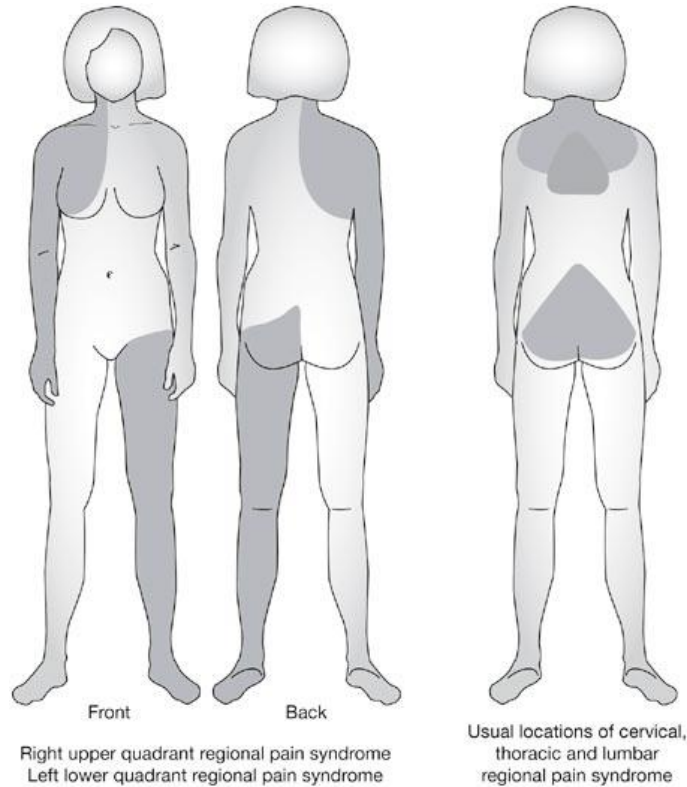
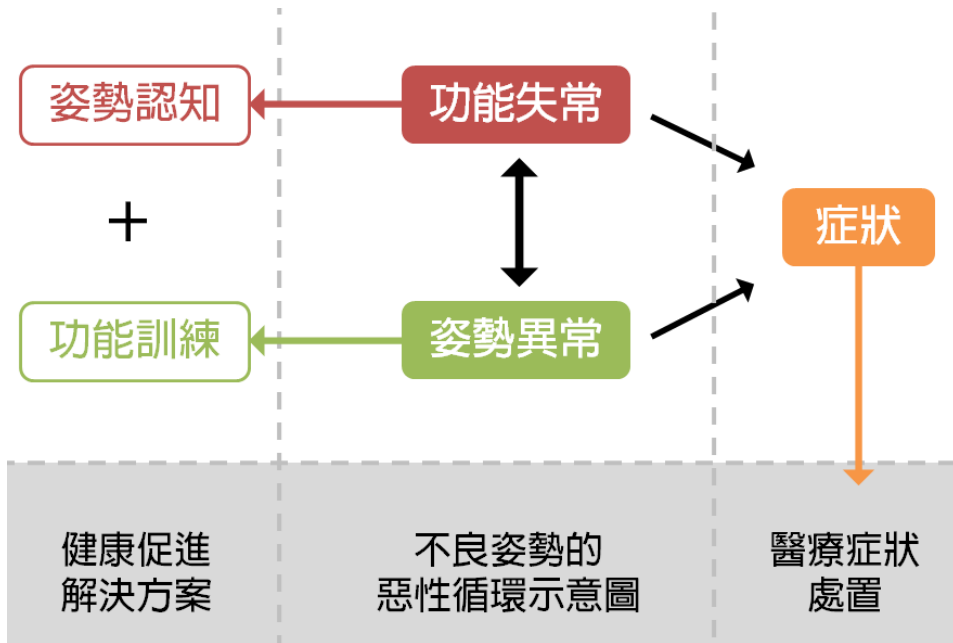
姿勢異常與功能異常

若持續未察覺時，就會逐漸發展成第三階段，病變外顯而出現肌肉關節痠麻疼痛的症狀。

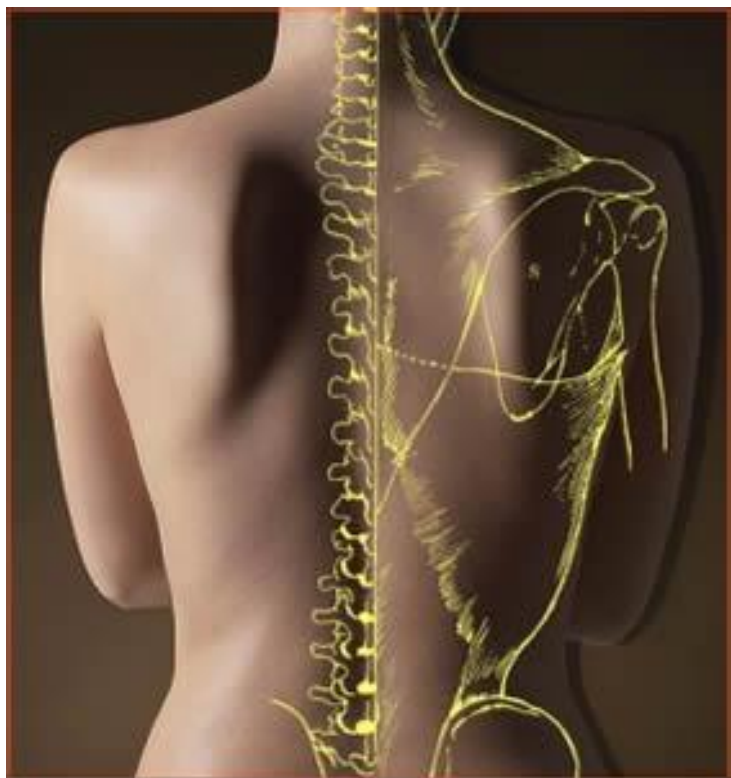
姿勢異常與功能失常由於不一定有疼痛症狀，所以常被許多人忽略。



人體脊椎與關節的每一個精細活動，都是由一組主動肌 (agonist) 和拮抗肌 (antagonist) 合力完成。如何讓不同肌群強度足夠同時擔任主動肌與拮抗肌角色，隨時保持脊椎在健康姿勢上也是關鍵之一。



乳癌患者及康復者 脊椎保健的重要性

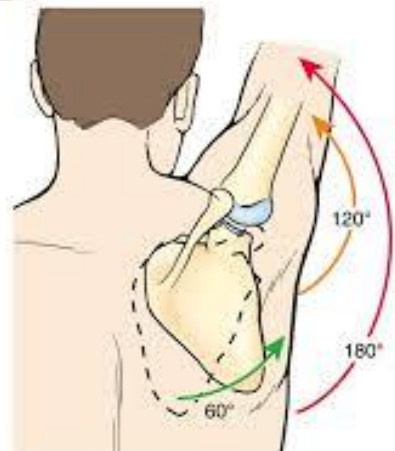
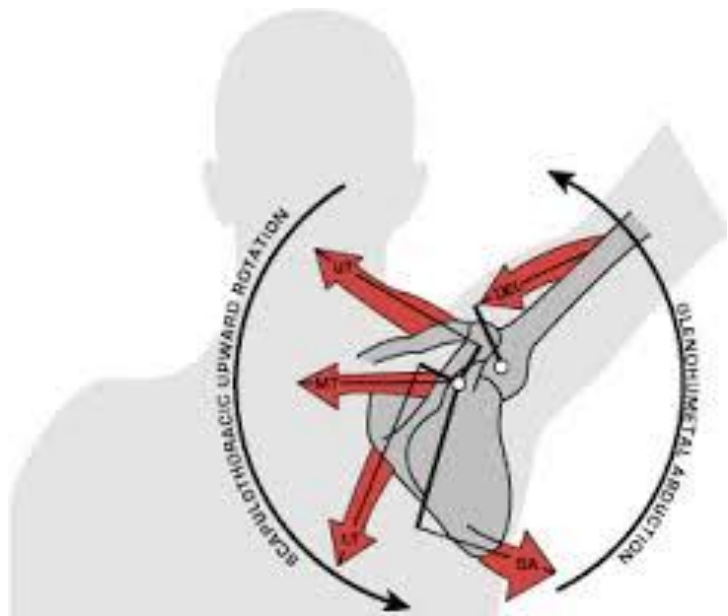


所以 **護脊運動** 就是要把過緊的肌肉伸展放鬆，另外把過弱的肌肉強化，這樣便能夠回復肌肉間的平衡，使身體姿勢回復正常。

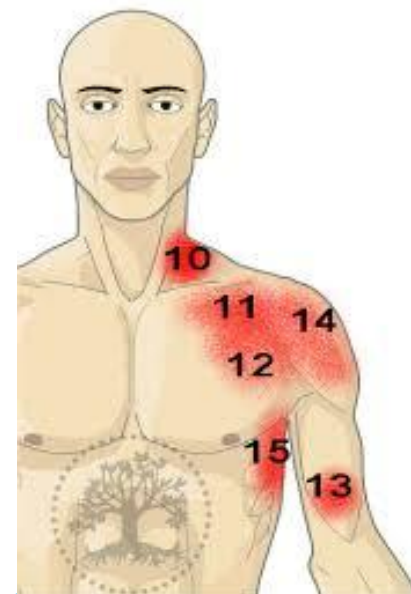
乳癌患者及康復者

- ▶ 長時間維持在同一個姿勢太久
 - 肌肉過度疲勞
 - 保護脊椎的肌肉逐漸萎縮
 - 剩下的肌肉承受過多的負荷
 - 越來越僵硬
 - 血液循環減少
 - 乳酸增加堆積
 - 產生疼痛的開始

Shoulder Blade Pain Location

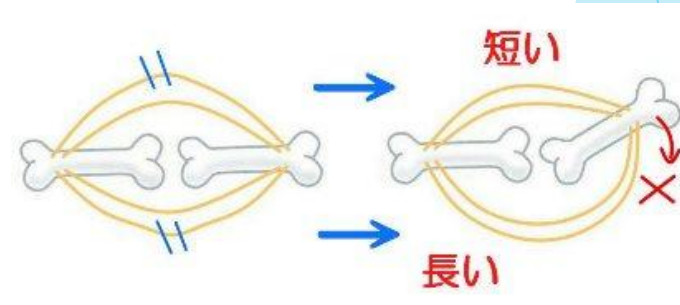
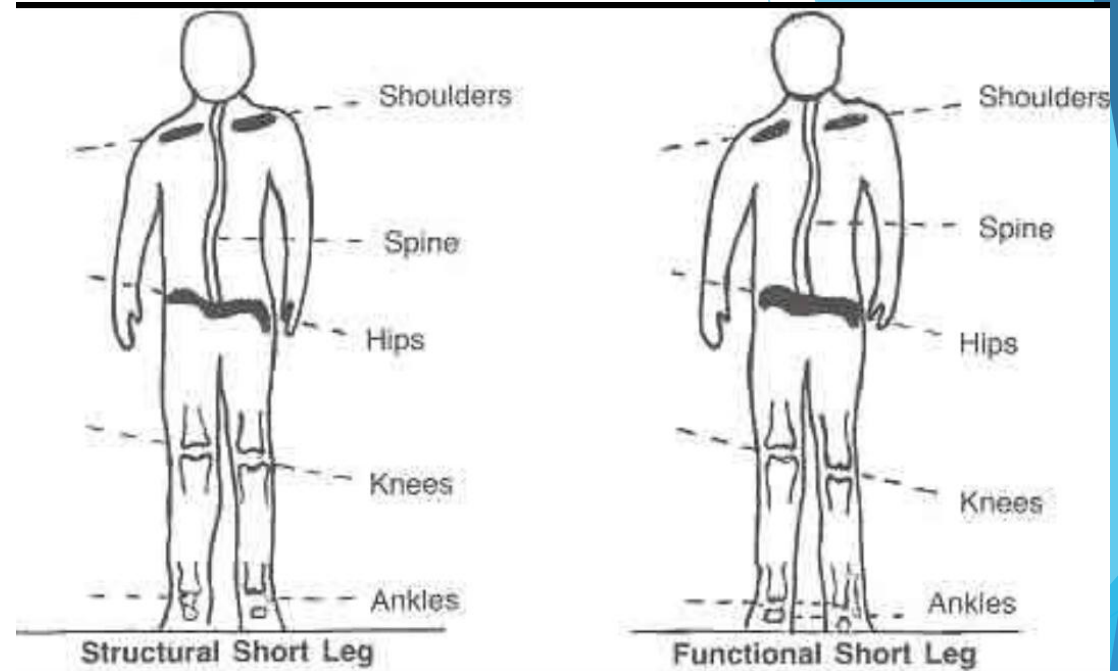


(C) Scapulo-humeral rhythm. The scapula and humerus move in 1:2 ratio. When the arm is abducted 180 degrees, 60 degrees occurs by rotation of the scapula, and 120 degrees by rotation of the humerus at the shoulder joint.



乳癌患者不良體態

- ▶ 許多乳癌患者及康復者，其體態都不符合甚至嚴重偏離正常標準的體態。有些人可能由於先天性或發育時的脊柱側彎、旋轉，造成一肩高，一肩低，或者一肩往前，一肩偏後的體態，甚至出現兩腿長短不一。
- ▶ 有些人康復者經過長期的不正確訓練，形成局部肌肉過度發達，引起關節兩側的肌力不平衡，尤以頸椎生理曲線變形，含胸駝背，兩臂內旋等不良體態為標誌。



治療後常見的功能障礙

▶ **上肢活動度受限**

乳癌患者在手術後六個月時，發生肩關節僵硬及關節活動度受限的機率為10至53%。

▶ **牽拉運動、肌力訓練及有氧運動**等。根據近年研究資料顯示，舉重運動並不會使淋巴水腫症狀惡化，緩慢漸進式的重量訓練也不會引發肢體的腫脹，甚至還能降低淋巴水腫惡化的可能性，減少淋巴水腫帶來的不適症狀，並且增強肌力，進一步增進乳癌療癒者的生活品質。

- ▶ 乳癌患者發生因化學治療(化療)所引起周邊神經損傷症狀的機率為57%-83%。嚴重的周邊神經損傷症狀包括肢體感覺異常或無力、步態與平衡問題等。
- ▶ 針對感覺異常部分，可藉由肌力訓練、平衡訓練，及協助選擇所需的輔具來提升患者的活動功能。
- ▶ 體重管理也是乳癌患者一項重要的任務，設計適當的運動處方（如中度有氧運動及中強度抗阻力運動），以協助患者規律進行運動，達到促進健康及維持體重的目的。

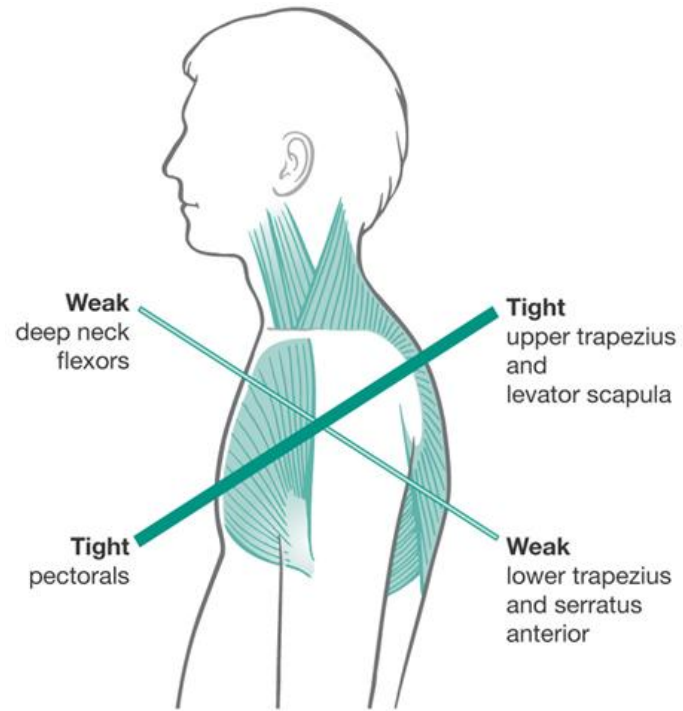
乳癌患者的疲勞

- ▶ 主要來自於接受治療過程中的生理及心理因素。治療或疾病本身造成患者活動量減少，可能因而造成體能惡化（deconditioning）、有氧運動能力降低、肌力減弱及肌肉量變少。
- ▶ 因此，心肺運動訓練及阻力訓練的介入，可改善患者的心肺適能並減輕疲勞程度。另外由於疲勞與憂鬱或焦慮的程度有關，因此也可尋求心理諮商來改善患者的憂鬱或焦慮，協助減緩疲勞的程度。

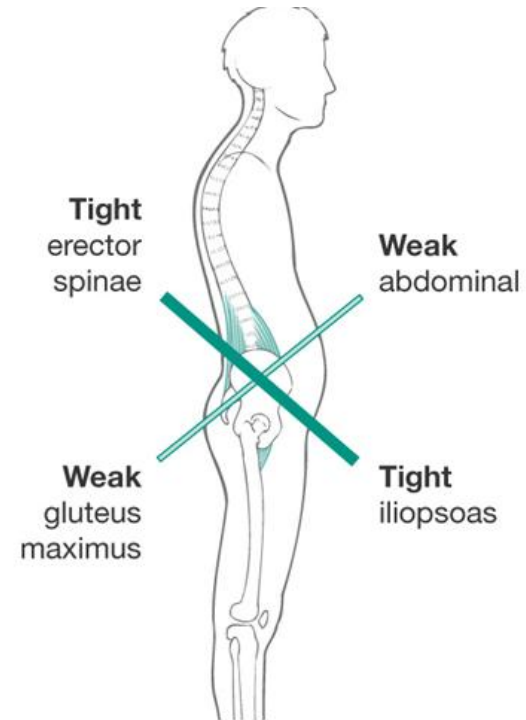
乳癌患者及康復者

常見的不良體態問題

交叉綜合症

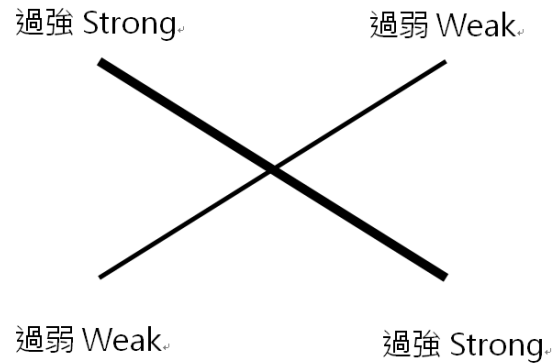


Upper Crossed Syndrome



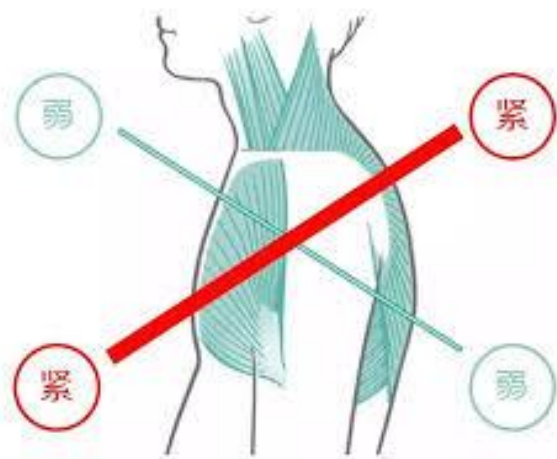
Lower Crossed Syndrome

交叉症候群



"交叉"兩字則是因為緊繃與無力肌群的連線剛好互相交叉所造成。歸咎原因大都是由不良姿勢(postural dysfunction)所引起。

常見有「上交叉症候群upper cross syndrome」與「下交叉症候群 Lower cross syndrome」

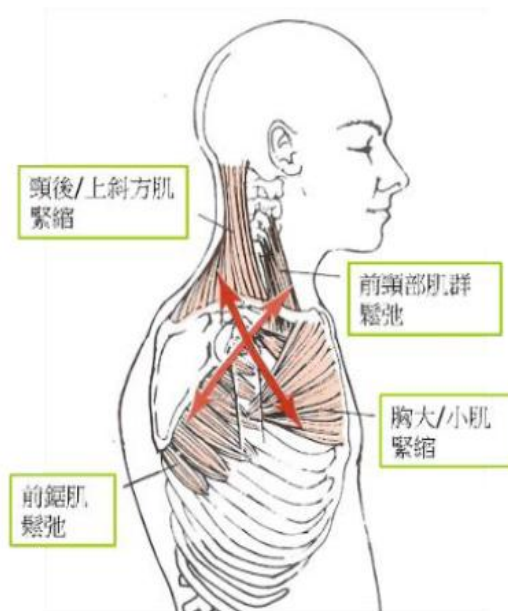


上交叉綜合症

▶ 導致：頭部前傾、寒背、圓肩(肩關節內旋而不是在身體兩側)

▶ 結果：(身前)胸大肌過緊，而(身後)菱形肌和斜方肌無力，即是肩頸背都拉得太緊，而出現頸梗膊痛

上交叉症候群



特徵是圓肩和頭部前傾，常見於久坐或經常進行超負荷訓練計劃的人。

較強/緊張的肌肉是：前胸與後頸椎的肌群(胸大肌、胸鎖乳突肌、枕骨下肌群、上斜方肌與提肩胛肌)。

較弱/放鬆的肌肉是：前頸椎與後上胸椎的肌群(前鋸肌、深層頸椎的彎曲肌群、中與下斜方肌)

患者常出現頭痛、頸痛、肩痛和上背痛，嚴重時更會出配上肢痺痛。

上交叉症候群upper cross syndrome

站立特徵:

特徵是 圓肩 (round shoulders) 和 頭部前傾 (protruding chin)。

症狀:

常見的關節痛，例如頭痛、頸痛、肩痛和上背痛，嚴重時更會出配上肢痺痛等。

過緊的肌肉:

前胸與後頸椎的肌群(胸大肌、胸鎖乳突肌、枕骨下肌群、上斜方肌與提肩胛肌)

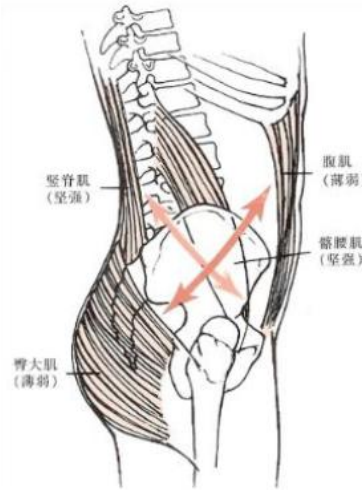
過鬆的肌肉

前頸椎與後上胸椎的肌群(前鋸肌、深層頸椎的彎曲肌群、中與下斜方肌)。

下交叉綜合症

- ▶ 成因：身體重心過於向前，一般是肥胖、懷孕或經常穿高跟鞋。
- ▶ 導致：骨盆向前傾、腰椎過度前彎、身體呈誇張的 S 形、形成 X 形 / O 形腿
- ▶ 結果：(身前)髂腰肌和(身後)豎棘肌過緊，而(身前)腹肌群和(身後)臀大肌軟弱無力，即是腰椎承受太多重量，下腰背非常痛

下交叉症候群 Lower Crossed Syndrome



特徵是 腰椎前彎 和 骨盆前傾，這能導致關節功能不良及運動損傷。

較強/緊張的肌肉是：髂腰肌，豎棘肌
較弱/放鬆的肌肉是：腹肌群，臀大肌

患者常出現下背痛、膝痛，嚴重時更會出現下肢痺痛。

患者常出現下背痛、膝痛，嚴重時更會出現下肢痺痛。

下交叉症候群 Lower Crossed Syndrome

站立特徵

腰椎前彎 (excessive lumbar lordosis) 和 骨盆前傾 (anterior pelvic tilt) ，導致關節功能不良及運動損傷。

症狀：

患者常出現下背痛、膝痛，嚴重時更會出現下肢痺痛。

過緊的肌肉

髂腰肌 (*iliopsoas*) 、 豎棘肌 (*erector spinae*)

過弱的肌肉

腹肌 (*abdominals*) 、 臀肌 (*gluteals*) 、 脛繩肌 (*hamstrings*)

運動 = 脊椎保健的最佳良方

- ▶ 基於關節正常活動與肌肉支撐平衡的原理所設計的，是脊椎保健的最佳良方。

伸展運動

- ▶ 肌肉是有收縮性及彈性的組織，受刺激時收縮變短，還可被動伸展。若肌肉固定一段時間不動，長期保持收縮，或曾經受傷，柔軟度便會降低，產生身體不適。
- ▶ 伸展可使肌肉增長，改善身體不適症狀。很多時候，關節位置感到不適是肌肉緊張導致的，伸展運動可改善這方面的問題。

伸展運動的好處

- ▶ 放鬆緊張肌肉
- ▶ 改善身體前後左右平衡
- ▶ 減少受傷的機會
- ▶ 促進血液循環
- ▶ 保持關節健康
- ▶ 可減少肌肉抽搐

伸展動作注意事項：

- ▶ 伸展動作要慢慢做，不可太快，以免拉傷肌肉
- ▶ 伸展至肌肉感到中度拉扯便已足夠
- ▶ 剛受傷後及患處有紅腫熱痛則不宜作伸展
- ▶ 伸展時及之後不應有不適的感覺
- ▶ 熱身及按摩後伸展，效果更佳
- ▶ 如時間有限，可用不同伸展動作，感覺那些肌肉比較繃緊，先為這些肌肉進行伸展，效率更佳

一般方法

- ▶ 將肌肉拉長至有拉扯的感覺
- ▶ 靜止時應持續10-15秒
- ▶ 重複5-10次
- ▶ 每天1-2回，效果更理想

運動前

- 觀察
- 體能測試
- 評估
- 改善、預防及訓練

護脊學員分享-護脊樂

護脊學員帶領



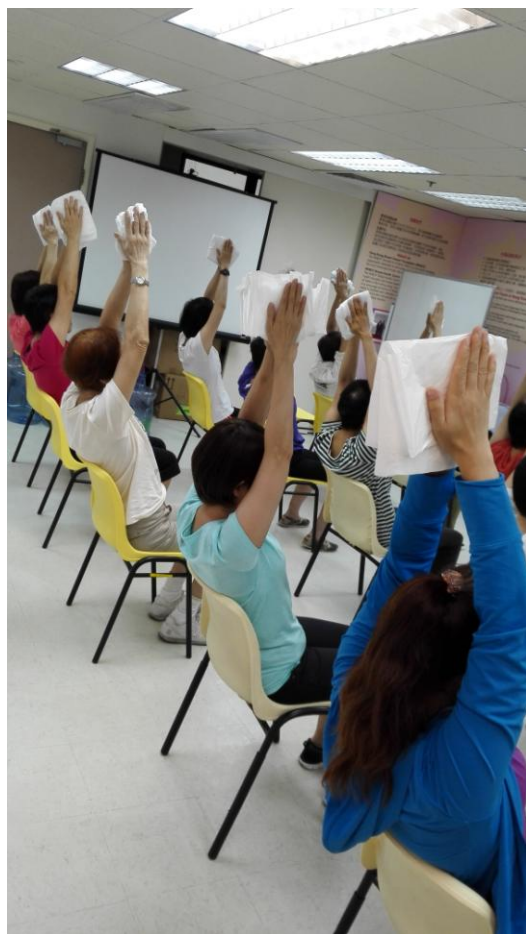
齊來體驗



LET'S DO IT!

雙手伸直舉起，手臂在耳朵旁邊。
後頸打直，下巴勿向下掉。





椅子坐滿, 肩胛骨下端靠著椅背, 身體放鬆往後躺, 雙手伸直舉起, 可以擴胸按摩肩膀。



平衡訓練



上半身10秒扭腰運動- 柔軟肩胛骨



肌力訓練



THANK YOU