治療師李秋燕實作伸展操HOLD住痠痛

學生大代誌

【記者鄭少玲淡水校園報導】衛生保健組為讓教職員工了解正確姿勢與肌肉放鬆的知識，保障其身心健康權益，並融合SDGs「良好健康和福祉」及「優質教育」兩項永續目標，特於3月23日中午12時於守謙國際會議中心HC305舉辦「預防痠痛我Hold住」講座，由李秋燕物理治療師主講，吸引逾40人參與。

李秋燕指出，無力的肌肉會造成過度使用其他的肌肉，以致緊繃，所以要長期穩定的鍛鍊肌肉，「對於較為緊繃的肌肉就是加以伸展把肌肉延長，便能達到舒緩的效果。」現場配合電腦簡報講解，兼以理論與實作同步進行教學，接著示範辦公室伸展操，帶領學員起身動一動，從上肢、肩頸到手臂、手腕處的伸展以及下肢拉筋與坐姿調整等，進行全身性的伸展，讓肌肉筋膜得以按摩保健。

現場聽眾詢問，該如何解決因長期坐著辦公而有的下背腰痠問題，李秋燕提議可購買輔具抱枕放置在後背處支撐，並須避免久坐，可減緩痠痛。

承辦人衛保組護士吳燕莉表示，本次活動讓參與者了解正確姿勢與肌肉放鬆知識的重要性，透過實作伸展操，讓肌肉筋膜放鬆並依步驟進行按摩，希望大家都可以健康又靈活。

（本新聞連結SDG3良好健康和福祉、SDG4優質教育）

從左邊或右邊來看
從面前或背後來看
從上下橫切來看
矢狀面
(Sagittal plane)
額狀面
(Frontal plane)
橫切面
(Horizontal plan
預防痠痛
我 HOLD 住
淡江時報社