

## 衛保組邀你運動保健養護關節

學生大代誌

【記者歐靜汶淡水校園報導】 健生保健組10月5日中午12時在HC306，舉辦「績優骨好生活 認識骨關節炎」講座，邀請淡水馬偕紀念醫院復健科醫師謝曉芙，介紹骨關節炎的基本知識，並由瑜伽老師Amber帶領參與者進行筋骨的舒展活動，一起超前部署保養關節。

人們若有活動卡關、運動不順暢、活力下降等困擾，往往把骨關節炎症狀視為認定是過度運動或老化造成，事實上可能是「退化性關節炎」已經找上門了。謝曉芙說明，骨關節炎又稱退化性關節炎，好發部位在膝蓋、脊椎、下背部、手腳關節、髖部和腳，其中最常磨損的是膝蓋和頸椎。生活中有許多因子會造成骨關節的傷害，例如年齡增加、體重過重、關節損傷、基因、外傷等，其中唯有減輕體重和運動保健是可以減緩磨損傷害。

急性期的疼痛治療原則採用複合的方式，首先服用藥物使關節不再疼痛，恢復後才進行後續的復健及運動。謝曉芙強調，若有骨關節問題，一定要先就醫，讓醫生評估，千萬不要相信偏方或是亂服藥物，以免加劇疼痛。工作和日常生活中，應多加關注自己的身體健康，特別是上班族因久坐最容易忽略自身的坐姿不正確，而年輕人低頭滑手機也是加速頸椎退化的元凶。

活動後半場由Amber示範多種瑜伽動作，參與者在座椅上、靠著牆邊一一實作各項伸展操、舒展筋骨，過程中Amber也細心地為大家調整姿勢及肢體角度，氣氛熱絡。

體育事務處助理教授李欣靜表示，近年來骨關節炎的患者數量急劇增加，主要歸因於長時間久坐和低頭滑手機的習慣，導致了骨骼和肩頸的過度磨損，進一步加速了退化的過程。「身為體育老師，我對骨骼保健非常關心，因此練習瑜伽將近三年了，會繼續努力保養身體。」財務處專員劉玉霞分享：「由於家中有年事已高的長輩，希望透過這次講座，能夠將舒展筋骨的方法傳授給長輩，讓大家一起關心並保護自己的骨骼健康。」



