

## 陳仲瑩教你改「斜」 歸正遠離筋骨痠痛

學生大代誌

【記者李作吟淡水校園報導】衛生保健組2月27日中午12時在HC306舉辦「改『斜』歸正筋骨痠痛」講座，邀請物理治療師陳仲瑩解說筋骨痠痛的原因，教導如何對症下藥，並帶領大家實作簡易伸展操，預防肩頸痠痛。

陳仲瑩說明，現代人多有姿勢不良的習慣，這對身體會造成不小的負擔，因此她鼓勵大家都應學會伸展運動。運動三步驟為「好好呼吸，找到核心，再運動」，透過呼吸的調整和核心的應用，搭配工具簡單、操作方便的簡易伸展操，就能達到舒緩效果。隨後，陳仲瑩帶領參與者實際操作網球按摩、泡沫滾筒按摩、拉筋運動等伸展操，現場的教職員們都踴躍搶當「示範模特兒」，過程中更是歡笑聲不斷，氣氛相當歡樂。退休同仁江夙冠表示，自己平時有姿勢不良的問題，加上身體有些部位會痠痛，所以來聆聽這場講座尋求改善方法，她認為演講內容很有幫助，日後會善加運用課堂所學的伸展操，感謝學校舉辦這類主題，讓大家都能參與有興趣的活動。



淡江時報社

