



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院


辦公室微運動及肌肉骨骼痠痛預防保健

物理治療師 王穎毅

中國醫藥大學-物理治療學系畢業 經歷



- 仁愛醫院
- 台中榮民總醫院
- 高雄醫學院附設醫院
- 怡和醫院
- 輔大醫院
- 實和診所、六安復健科診所



良好姿勢



- 1.生理：體態肌肉，關節，軟骨
- 2.心裡內在外在



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

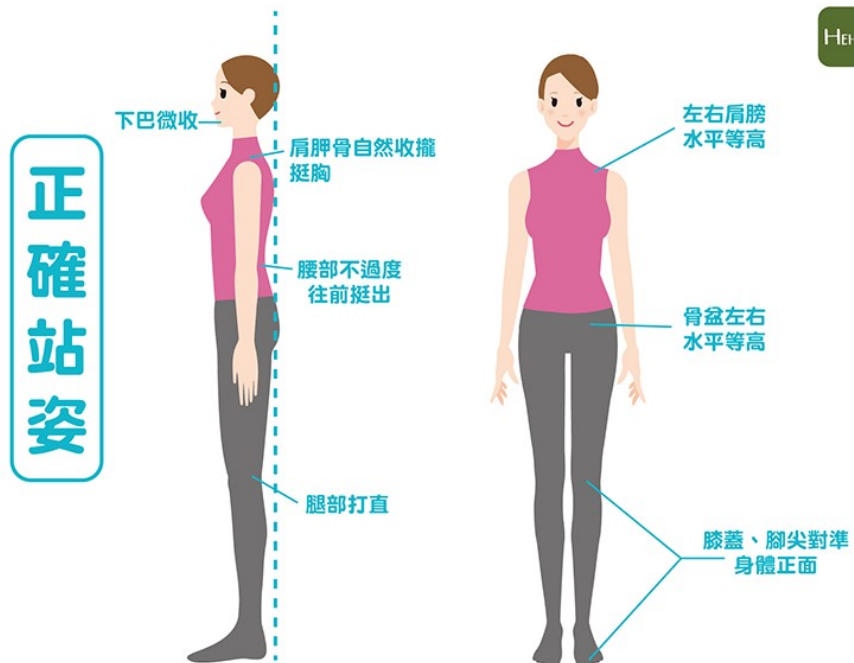
一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院

錯誤站姿



駝背



含胸



頭前傾



腰過分
往前挺直





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院

站姿到底對不對？ 五點連線告訴你！



iFit 愛瘦身



外耳道

肩峰

髖關節最凸處

膝關節前側

踝關節前側

更多健康瘦身不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】www.i-fit.com.tw。



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院





穩定性訓練



- 核心肌群
- 1.維持脊椎曲度的肌肉群.
- 2.維持內臟器官的軟組織.
- 目的：
- 1.動作表現得維持性.
- 2.內分泌系統的平衡性.



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院

坐姿姿勢



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院



- A：將螢幕置於正前方 (50-70公分，約為手臂伸直的距離)，略低於視線水平的位置，每個人適合的高度都不同。
- B：一把可調的椅子，盡量靠近桌子讓前臂可以放在桌上 (減輕肩膀壓力)，並維持手腕自然姿勢。
- C：臀部、膝蓋、手肘約 90 度，雙腳平放在地板或腳凳上。
- D：使用文件架閱讀，應放在螢幕與鍵盤之間或與螢幕同一視線水平 (盡量避免將文件平放在桌上閱讀，這會增加頸部壓力)。
- E：使用滑鼠時，盡量靠近鍵盤。



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

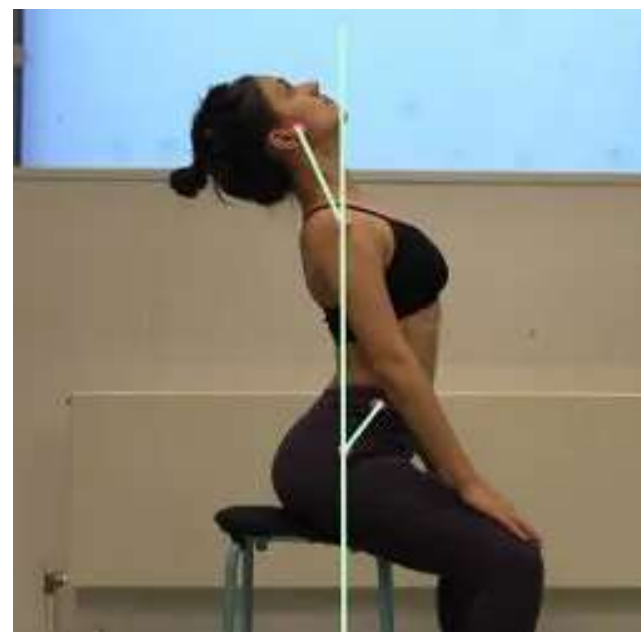
一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院





臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一間珍惜每個生命的醫院

GYROKINESIS®
GYROTONIC®



臺北醫學大學附設醫院

TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

THANK YOU

一間珍惜每個生命的醫院

