

下背痛、預防退化性關節炎的運動策略_作業

1. 說明下背痛常發生不適的位置、症狀與可能原因？

位置:第四.五腰椎或第五腰椎和第一薦椎間

症狀:下背部疼痛或發炎(緊繃與僵硬)

可能原因:活動量減少.代謝變差.體重增加後使得腰部負擔增加

2. 請說明下背痛的運動策略為何？

靜態或動態的伸展運動與健走

3. 就預防醫學的概念，我們該如何尚未老化前，可如何避免下肢因為退化而失能？

透過肌力訓練減緩下肢功能退化

4. 請透過搜尋”成功老化”的定義與內容，並註明出處與來源？

包含生理.心理.社會三層面，生理方面維持良好健康跟自主生活，心理方面認知功能正常無憂鬱症狀，社會方面維持良好社會及家庭的關係

連結:<https://www.kmuuh.org.tw/www/kmcj/data/9812/11.htm>

5. 說明針對退化性關節炎的運動策略該為何？

減重與低衝擊運動

加強股四頭肌

搭配靜態伸展輔助關節活動範圍增加

6. 根據課程內容與運動，寫下自己本週學習心得 (共**100**字左右)。

這周的影片比較緩和，也有適度的伸展到關節，只是我的柔軟度真的不好，身體實在下不去，不過其他動作都還行，前兩周某一天早上起來我就有感覺到下背很痛，大約痛了**1.2**天左右後就突然好了，這幾天應該會多做幾次，希望不要再下背痛了...

