療程項目: 運動治療

[介紹]

結合了運動和醫療的原理，旨在幫助個案恢復身體功能、改善疼痛、預防傷害，並提升整體健康狀況。運動治療的核心概念是，透過量身打造的運動計畫，針對個案的個別問題和需求，提供最適合的訓練方式，並與徒手治療等其他療法相輔相成，以達到最佳的治療效果。

在受傷後有以下步驟：

【受傷→怕痛→不敢動→肌肉萎縮→更不好出力→肌肉代償→更痛】

治療師與教練相互配合，結合物理治療、運動傷害治療、動作分析、肌力訓練、矯正訓練等重要元素，為您量身打造一套康復之旅，替您徹底解決舊傷、姿勢不良、慢性疼痛的問題，不再復發！

許多20～30年的舊傷都在疼痛輪迴裡度過。打了針、吃了止痛消炎藥、注射，都做了，但還是會痛。

因為在受傷癒合後，需要建立正確的「動作模式」，把傷後沾黏或痠痛的部位透過物理治療做排除，再將已經忘記怎麼正確出力的肌肉，透過專業且科學的訓練把受傷前的肌力喚回。也就是讓該出力的地方出力，該放鬆的地方放鬆。

如果你有舊傷、動作失調、動作卡頓疼痛、想要回歸訓練等困擾，唯心專業的運動科學團隊，會由專屬物理治療師與專屬運動教練去規劃專屬於你的動作訓練，讓你用科學的方式，一步一步找回健康、找回生活品質！

[目的]

◦**恢復身體功能**：運動治療旨在幫助個案恢復因受傷、疾病或不良姿勢而受損的肌肉力量、關節活動度、平衡感和協調性。

◦**減輕疼痛**：透過特定的運動，可以減輕肌肉骨骼系統的疼痛，例如關節痛、肌肉痠痛、神經壓迫等。

◦**預防傷害**：運動治療可以幫助個案增強肌肉力量、改善姿勢、提高身體穩定性，從而降低未來受傷的風險。

◦**提升運動表現**：對於運動員或有運動習慣的人來說，運動治療可以幫助他們提高運動表現，並減少運動傷害的發生。

◦**改善生活品質**：透過運動治療，個案可以重拾正常的身體功能，減少疼痛和不適，從而提升整體生活品質。

[適合族群]

**◦ 各種肌肉骨骼問題：**運動治療適用於各種肌肉、骨骼、關節和神經系統的問題，包括肌肉拉傷、扭傷、關節疼痛、姿勢不良、神經壓迫、運動傷害等。

**◦ 需要復健的人：** 運動治療對於手術後、骨折後、或其他損傷後的復健非常重要，可以幫助患者恢復受損的功能。

**◦ 有不良姿勢的人：** 運動治療可以幫助矯正圓肩、駝背、骨盆前傾、高低肩等不良姿勢。

**◦ 需要增強體能的人：**運動治療可以為不同需求的人，例如運動員、老年人、或需要體能訓練的人，量身打造運動計畫，提升體能和健康狀況。

**◦ 有慢性疼痛的人：**運動治療可以幫助減輕慢性疼痛，例如關節炎、肌腱炎等。

[內容]

◦**肌力訓練**：透過各種阻力訓練，增強肌肉力量和耐力，例如深蹲、弓箭步、划船等。

◦**伸展運動**：透過伸展運動，增加關節活動度和肌肉柔軟度，例如瑜伽、伸展操等。

◦**核心訓練**：透過核心訓練，增強身體的穩定性和平衡感，例如平板支撐、橋式等。

◦**平衡訓練**：透過平衡訓練，提高身體的控制能力，例如單腳站立、平衡板訓練等。

◦**協調性訓練**：透過協調性訓練，提高身體各部位之間的協調能力，例如跳繩、敏捷梯訓練等。

◦**功能性訓練**：針對日常生活或運動中的特定動作，進行訓練，提升相關活動的能力。

[特色]

◦**個人化**：運動治療會根據個案的身體狀況、目標和需求，制定個人化的運動計畫。

◦**循序漸進**：運動治療會循序漸進地增加運動強度和難度，以避免造成傷害。

◦**結合其他療法**：運動治療通常會與徒手治療、儀器治療等其他療法結合使用，以達到最佳的治療效果。

◦**專業指導**：運動治療由專業的物理治療師或運動教練指導，確保個案的運動姿勢和方式正確。

◦唯心運動物理治療所強調**運動與醫療的整合**，由物理治療師和運動教練共同為個案制定運動計畫。

◦唯心會**先評估個案的身體狀況**，找出問題的根本原因，再根據個案的需求，制定個人化的運動治療計畫。

◦唯心強調**動作品質的重要性**，不只是單純的加強訓練，更要確保發力正確，避免造成身體的負擔。

◦唯心**重視預防勝於治療**，透過運動治療，幫助個案建立良好的運動習慣，預防再次受傷。

[重要性]

◦**根本解決問題**：運動治療不僅僅是緩解症狀，更重要的是找出問題的根本原因，並加以解決。

◦**預防復發**：運動治療可以幫助個案建立良好的運動習慣和身體姿勢，從而預防問題的再次發生。

◦**提升整體健康**：運動治療不僅僅是治療疾病，更是提升整體健康狀況的重要方式。

總之，運動治療是一種有效且安全的治療方式，可以幫助個案解決各種肌肉骨骼問題，並提升整體健康狀況。建議在尋求運動治療時，選擇專業的物理治療師或運動教練，並配合他們的指導，才能達到最佳的治療效果。