療程項目: 高階徒手治療

[介紹]

  唯心物理治療師團隊由國家選手等級的運動醫學防護團隊組成，確保您接受的是最高水準的專業治療。

  且以個人化的方式，深入了解您的需求，透過治療師的雙眼、與雙手，扮演肌肉酸痛的柯南，找出問題、解決問題，並且給予預防的教學與健康建議。透過唯心獨家深層筋膜鬆動技術，鬆解掉肌肉緊繃造成的失衡與疼痛，感受雙手深層厚實的力量透過筋膜間的間隙，一層一層如撥洋蔥般直搗核心痠痛處！

一對一的專業諮詢、功能評估、徒手治療、運動訓練、人因知識，全方位的治療服務，不僅解決當前問題，更預防未來不適。

徒手治療是一種安全、有效的治療方法，可以幫助您解決多種肌肉骨骼問題。由專業的物理治療師執行，徒手治療可以針對您的具體情況，提供個性化的治療方案，並幫助您恢復健康和活動能力

[目的]

•**找出疼痛或動作障礙的根本原因**。

物理治療師會進行詳細的身體評估，包括骨骼、關節和肌肉的功能。

•**放鬆肌肉和筋膜**

治療師會使用各種手法來釋放肌肉的緊張，並改善軟組織的延展性。

•**調整關節**

徒手治療可以幫助矯正關節的錯位，恢復其正常的活動範圍。

•**改善姿勢**

物理治療師會評估患者的姿勢，並提供矯正建議，以減少身體的壓力。

•**提供運動指導**

徒手治療通常會結合運動治療，幫助患者增強肌肉力量、穩定性和控制能力。

[適合族群]

•**肌肉拉傷或扭傷**

徒手治療可以幫助鬆開沾黏的軟組織，並恢復關節的正常位置。

•**關節疼痛**

無論是肩、肘、腕、髖、膝或踝關節疼痛，徒手治療都可以幫助減輕疼痛，並改善活動度。

•**姿勢不良**

例如，圓肩、駝背、脊椎側彎、高低肩、骨盆前傾或後傾等問題都可以透過徒手治療來改善。

•**神經壓迫**

徒手治療可以幫助釋放神經周圍的壓力，減輕麻木、刺痛等症狀。

•**運動傷害**

徒手治療可以幫助運動員從傷病中恢復，並預防再次受傷。

•**產後不適**

例如，恥骨聯合分離和腹直肌分離等問題，可以透過徒手治療來緩解。

[技術]

•**深層筋膜技術**

用於鬆開緊繃的筋膜，改善身體的柔軟度。

•**關節復位**

用於矯正關節的錯位，恢復其正常的活動範圍。

•**肌肉能量技術**

利用肌肉的收縮來幫助關節復位，並放鬆肌肉。

•**淋巴引流**

幫助身體排出多餘的液體，減輕腫脹。

•**運動按摩**

使用特定的手法來放鬆肌肉，並促進血液循環。

[常見問題]

Q1:物理治療前需要看骨科或神經內科嗎？

如果你有明確且持續不退的疼痛或伴隨麻木、刺痛、肌肉無力，會建議先看專科醫師例如骨科、復健科或神經內科，如果沒有明顯症狀或是想要姿勢矯正、增強肌力、預防運動或職業傷害，則可以直接尋求物理治療師的幫助。

Q2:我要做徒手物理治療還是儀器治療？

徒手治療的目的主要是鬆開緊繃的筋膜與肌肉，像把纏繞在一堆的電線解開一樣，恢復肌肉與筋膜的彈性，也可以避免神經受壓以增加神經的空間間接增加神經周邊的血液循環及供養，而儀器治療則可以達到徒手無法操作的事，例如震波可以治療鈣化的肌腱炎，而徒手治療效果較沒震波來的效率好 在適當徒手治療及搭配儀器治療能有1+1大於2的效果。

Q3:我需要幾次療程才能痊癒？

決定痊癒時間的因素很多，受傷程度、受傷位置、受傷已經多久、使用頻率、工作型態、運動習慣、睡眠、營養、心理因素、衛教運動配合度等等，建議您親自來找物理治療師評估傷勢或症狀才能粗估適合您的治療時間唷！

Q4:駝背可以矯正嗎？到什麼程度需要治療？

駝背是可以矯正的！及早評估和調整是最有效的。如果時間一久，除了原本胸椎會出現的駝背，頸部的烏龜脖及肩膀的圓肩也可能會接著出現，所以當身體覺得緊繃疼痛或影響日常生活就需要趕緊處理了。

Q5:足底筋膜炎可以治嗎？會痊癒嗎？

足底筋膜炎主要是足底過度受到刺激，造成足底筋膜炎的成因很多，包含不當的下肢排列、過度使用、以及退化都可能造成，物理治療師主要針對造成足底筋膜炎的兇手去處理，包含調整與放鬆下肢不正常的排列與緊繃肌群以及姿勢上的調整，讓有足底筋膜困擾的病患能夠慢慢地回復到無痛的生活。

Q6:五十肩要怎麼治療？要多久？

五十肩在醫學名稱的別名為冰凍肩，顧名思義就是肩膀會像冰塊一樣慢慢地被冰凍，因為在50肩發生的初期通常肩膀會發炎而產生疼痛進而導致肩膀活動減少，若肩膀活動減少肩膀周圍的組織的延展性減少，進而導致肩膀活動度受限，所以物理治療能做的事情就是在50肩的各個時期去維持或增加肩膀的活動度，以及減少疼痛為主，且必須要有長期且針對性的治療計畫，而50肩通常至少要有3個月以上的治療時間，及客戶自主的運動，才有可能讓肩膀恢復如初

Q7:假跨寬可以改善嗎？要多久？

通常假跨寬的發生可能與骨盆帶的位置不良有關，因為臀部的肌肉的不平衡會引發假跨髖或其他骨盆帶甚至下肢的問題，因此只要能夠改善臀部及骨盆帶附近的問題，並加強訓練核心及無力的肌肉，這樣假跨髖的問題就會慢慢得到改善，若長期不改善除了體態問題，更有可能導致身體的其他問題出現。