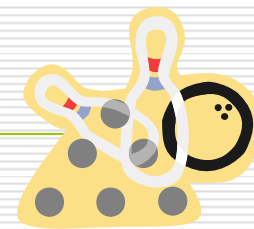
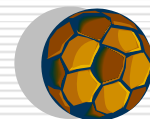
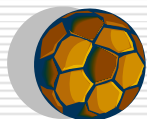


運動傷害

(新光醫院復健科)



- 運動傷害通常是軀幹和四肢的肌肉、肌腱、韌帶急性扭傷所造成。
- 運動傷害好發於下背部及下肢。在臨床上足踝是最容易引起運動傷害的關節。
- 運動傷害會引起軟組織局部的紅、腫、熱、痛。嚴重的腳踝扭傷會合併韌帶斷裂或骨折時，病人無法站立及行走，應立刻就醫治療。
- 急性扭傷的治療原則依照PRICE包括P：保護、R：休息、I：冰敷、C：壓迫、E：抬高。急性扭傷後72小時以冰敷為主，以達到消腫、止血的作用。平躺時患者的腳踝下面宜墊枕頭，以促進患側腳踝靜脈迴流，達到消腫的目的。運動傷害患者要盡快就診，藉由復健醫師詳細的問診、理學檢查及影像檢查(X光或軟組織超音波)來診斷出有無骨裂、肌肉或韌帶有無斷裂，並為患者做適當的治療：包括藥物、局部貼紮、物理治療、運動處方等；物理治療包括冷熱敷、超音波、低能量雷射、經皮電刺激等以達到止痛消炎的作用，促進肌腱、韌帶的癒合。運動訓練則包括本體感覺訓練、肌力訓練、關節活動度訓練等。
- 本科擁有專業的復健團隊，包括復健科醫師、物理治療師、職能治療師及語言治療師，能提供您及您的家屬完整有效率的復健治療。



什麼是復健？（新光醫院復健科）

■復健成員：

- 復健科醫師、物理治療師(員)、職能治療師(員)及語言治療師。

■復健流程：

- 復健科醫師會依據病患病史、理學檢查、生活功能及病情安排一般或特殊檢查、開立藥物及復健治療處方或針灸治療。物理治療師則利用各種物理因子如冷、熱、光、電等為工具,並配合徒手技巧與設計個人化的運動處方,以幫助肢體殘障或因疼痛而喪失功能的患者減輕生活障礙。職能治療師則以個人化活動的設計及副木的製作,幫助各類疾患早日重建日常生活功能,以早日回歸正常生活。語言治療師則是提供各種語言障礙(如失語症),溝通障礙(如口吃、構音異常)和吞嚥障礙等的治療。

■服務內容：

- 骨骼肌肉系統：背痛、肩頸痛、肌膜疼痛、肌腱炎、扭傷、拉傷、關節疼痛、骨性關節炎、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、脊椎側彎、長短腿、足部疼痛、五十肩、運動傷害、骨質疏鬆症、小兒麻痺及小兒麻痺後症候群等。
- 神經系統：腕隧道症候群、頸腰椎退化引起之神經根發炎導致手腳麻痛、坐骨神經痛、腦中風、腦部外傷、腦部腫瘤、脊椎腫痛、脊椎損傷等。
- 兒童復健：注意力不集中過動症、自閉症、焦慮、憂鬱、腦性麻痺、環境因素等導致大動作、精細動作、手眼協調、平衡、語言、認知、情緒等發展遲緩。此外，先天性肌肉斜頸、脊柱側彎、兒童運動傷害、內八、外八、O型腿、X型腿、扁平足等亦為兒童復健服務之對象。
- 各項特殊檢查：最大心肺功能測試、骨骼肌肉超音波檢查、神經生理檢查、發展遲緩兒童評估及療育、外籍看護工鑑定、輔具評估、義肢鑑定、殘障鑑定、足部裝具製作等各項特殊業務服務。

■本科擁有專業的復健團隊，包括復健科醫師、物理治療師、職能治療師及語言治療師，能提供您及您的家屬完整有效率的復健治療。