

董怡萱教你跟痠痛說掰掰

學生大代誌

【記者李柔淡水校園報導】學務處衛生保健組於4月23日中午12時在B302A會議室舉辦「跟痠痛說掰掰，報你知」講座，邀請到秉格物理治療所的物理治療師董怡萱一揭痠痛的神秘面紗，吸引逾30名教職員同仁與會參加。

董怡萱將主題分成三部分，痠痛原因、舒緩方式和異常狀況來介紹。她說明痠痛原因可能有姿勢不良、呼吸不當、過去傷害，以及劇烈運動所引發的延遲性痠痛等等；現場她帶領參與者坐辦公室也可以做的伸展操，也分享可使用按摩、泡澡及熱敷，搭配低負荷的輕度運動，來達到舒緩痠痛。如果在伸展期間感受到腫脹、刺痛、絞痛、灼熱感、麻癢或是反覆的痠痛，建議停下伸展動作，就醫檢查，以免患部惡化。她補充說明：「痠痛亦有可能是來自我們的壓力、睡眠或是情緒，可參考我提供的自我姿勢檢核表，在生活中從察覺開始，及早跟痠痛說掰掰！」

參與者、建築系系助理蔡芳玉表示，「我覺得這次活動很不錯，教我們做一些簡單的動作，而且在辦公室就能伸展！日後我會想再繼續做，因為剛才我確實有伸展、舒緩的感覺。」

2020/04/04