

## 君蔚皮拉提斯會館結合北醫附醫顧問群，提供全人健康照顧

臺北醫學大學附設醫院為拓展全人健康照顧、推廣安全有效的健康運動，君蔚皮拉提斯會館於



2017年11月1日正式營運，以嶄新的空間、專業器材以及擁有皮拉提斯

(Pilates) 執照的指導團隊，結合醫院的醫療顧問群，提供一般民眾、復健族群、銀髮族等，一個安心、舒適、安全、專業的運動空間。



北醫附醫復健部康峻宏主任表示，復健科門診中，下背痛的病患比例約佔 70%，下背痛的病患多是因為脊椎老化、退化或使用過度，而肌力在其中扮演關鍵的角色之一。

而骨骼肌是進行全身運動的器官，當肌肉變少時，容易出現行走速度變慢、疲倦及活動度較低等徵狀，因此，銀髮族的肌少症往往與失能、疾病、跌倒及生病後預後等年老常見的健康隱憂息息相關。

根據研究，銀髮族若有肌少症，其跌倒的風險是沒有肌少症的 3 倍，以預防醫學的角度，有必要及早介入，強化銀髮族的肌力；增加肌力的方法包括規律運動及營養補充，而運動最好是抗阻性運動，如皮拉提斯就是注重核心肌力的運動方式之一。

以腰部為例，腰部的核心肌群是指脊椎附近的深、淺層肌肉，核心肌群是帳篷的繩

索，脊椎是骨架，如果繩索拉得緊，風吹帳棚就不容易倒，因此，穩定性好的腰椎不會承受過多的壓力。【左圖：北醫附醫復健部康峻宏主任】



康峻宏主任指出，皮拉提斯可以針對脊椎不同功能性加強動作功能訓練，包括銀髮族、上班族、肥胖、肌少症、下背或是肩頸疼困擾者、術後健康恢復需求、產前、產後或需要運動訓練者都適合這項運動。【圖：會館指導員賴庭筠（左圖左 1）教導民眾如何以拉環訓練肌力，右圖為會館空間一隅】

曾經是電視機前的主持天后譚艾珍女士，長期在攝影棚久站、久坐，加上腰椎脊椎側彎的舊疾，飽受下背痛、腰痛所苦，每次痛起來就特別不舒服。儘管如此，她依然熱心公益，舉凡偏鄉關懷的送餐服務或是與其他弱勢團體互動，她都隨身攜帶痠痛藥布、止痛藥、護腰、束腿襪等 4 寶，撐完整個活動。



直到 2016 年，艾珍姐因腰痛難忍，求助於本院復健科，物理治療師安排她從基本的熱敷電療拉腰做起，雖然症狀明顯緩解，但每當復健療程結束後幾天，腰部又會

隱隱作痛。半年前，在物理治療師的轉介下，展開皮拉提斯課程，復健之路就此出現一絲曙光，因為皮拉提斯是藉由拉開內部深層肌肉，訓練核心肌力強化自身支撐防護，由內而外的持續加強，艾珍姐現在隨身改帶練習寶貝球，不用護腰，也可以

「直挺挺」地完成每一場活動。（文/北醫附醫）【右圖：會館指導員陳至潔

（右）指導藝人譚艾珍（左），如何強化核心肌群】【下圖：君蔚皮拉提斯會館

11月正式開幕，與會貴賓於開幕記者會上合影】

