

秋冬疼痛 Top5 您有嗎？北醫附醫復健部建議以正確運動告別人體氣象臺

您的身體是氣象臺嗎？研究顯示，約三分之二關節或慢性疼痛的病患在氣候變化時症狀會加劇。臺北醫學大學附設醫院復健部歸納出「秋冬疼痛 Top5」，包括退化性脊椎關節炎、肌肉筋膜炎、纖維肌痛症、風濕性關節炎、肌腱炎等疾病，讓人越冷痛得越厲害。醫師建議，透過溫和熱敷、水療及正確運動等方式，有助於度過季節轉換的階段。



北醫附醫復健醫學部康峻宏主任指出，很多病患形容自己是氣象臺，症狀經常隨季節或氣候改變而波動，尤其又濕又冷的天氣，容易導致肌肉緊繃，造成身體筋骨筋膜炎疼痛，關節炎發作；他進一步解釋，氣溫下降或是氣壓改變，可能使得血管收縮，週邊血液循環較差，交感神經較興奮，軟組織特性也可能改變，有些動物研究甚至顯示，長期暴露於冷濕狀態，關節軟組織會產生類似發炎反應，疼痛反應加重，原有骨關節、風濕或疼痛症狀也因此惡化。【左圖：康峻宏主任（左）表示，居家運動可由簡易的彈力帶開始】

康峻宏主任表示，這類疼痛雖然不會要人命，但痛起來卻讓人坐立難安，建議可透過適度保暖、溫和熱敷、水療及正確運動等方式緩解症狀，尤其冬天運動可讓身體熱起來，正確的運動不僅改善疼痛，也有助於睡眠、情緒等問題。

陳至潔物理治療師解釋，現代人長時間久坐或維持同一姿勢，久而久之脊椎與關節、肌肉與筋膜炎可能出現問題，可藉由適度伸展放鬆筋膜炎、增加關節活動度；柔軟有彈性的肌肉才能保護身體，居家運動可由簡易的彈力帶開始，其餘如皮拉提斯也是很適合的運動，主要訴求在個人柔軟度範圍內進行適當的肌力訓練，屬於簡單、和緩可訓練核心的運動，適合年輕人、中年人、老人、孕婦、健康恢復族群與運動員等各個族群。【右圖：現代人長時間久坐或維持同一姿勢，久而久之脊椎與關節、肌肉與筋膜炎都可能出現問題】





君蔚皮拉提斯會館今（2018年11月1日）成立一週年，已讓400位以上的民眾透過適當的核心訓練，打造健康的肌肉與關節活動度。60餘歲的劉先生約在20歲時脊椎受傷，自此身體不時疼痛，扭到一次腰得躺三天，嚴重時夜不成眠，不斷更換床墊與枕頭也沒用，每到秋冬穿厚重外套，身體卻撐不起外套重量，除了疼痛還容易胸悶，勤練仰臥起坐、扶地挺身、蛙人操想要緩解疼痛，但都越做越痛，整個人老態龍鍾。

一年多前，他在醫師建議下接觸皮拉提斯，透過專業指導員的引導，身體疼痛獲得改善，睡覺時也覺得肌肉放鬆，走在路上，胸一挺、腰一挺，感覺更加年輕。陳至潔物理治療師也提醒，每個人狀況不一，若原本已有疼痛的病患或對身體狀況有疑慮的民眾，運動前先諮詢醫生或物理治療師，由專業人員根據個人狀況，提供適合的運動處方。（文/北醫附醫）【左圖：藉由適度伸展放鬆筋膜、增加關節活動度，除了簡易的彈力帶外，皮拉提斯也是很適合的運動】