

黃益亮老師

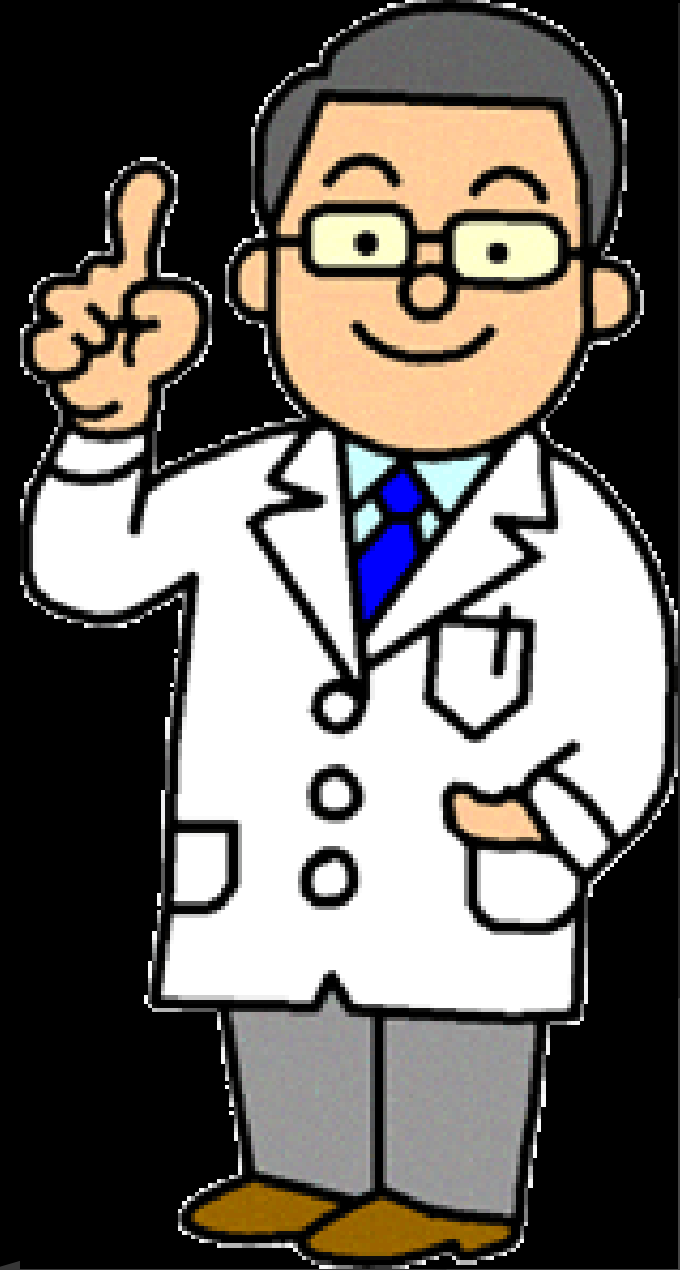
- 現任：
1. 臺灣全仕運動保健中心負責人。
 2. 臺灣專業運動防護員協會(TPATA)副理事長。
 3. 美國國家運動傷害防護總會(NATA)資深會員。
 4. 太陽劇團(Cirque du Soleil)台北巡迴團表演醫學部顧問。

- 資歷：
1. 太陽劇團”歡躍之旅”(2009)台北巡迴團表演醫學治療師。
 2. 中華職棒聯盟醫務組組長; 中華/台灣職棒大聯盟禁藥檢驗小組負責人; 左營國家運動訓練中心運動傷害治療室主任。
 3. 中華奧運、亞運、世、青運代表團運動傷害防護師。
 4. 2001國際健康體能與有氧運動研討會講座。
 5. 多屆金龍旗青棒、青少棒、少棒賽全國總決賽; 遠東區少棒賽(1994)大會特約運動傷害防護顧問。
 6. 美國NBA球星、Major League New York Yankees在臺灣特約運動傷害護顧問。
 7. 香港流浪、東方、南華會足球隊運動傷害防護顧問, (1981~1984)。
 8. 香港足球總會運動傷害防護顧問, (1980~1984)。

『腰酸背痛の解除 - 最有效的DIY 』

**DIY stretching
method – an
alternative, it's
not a cure all.**

如果有問題伸展不能解決的話
請諮詢專業的醫療人員



人 不可能永遠 不受傷



You can injured while walking on the street



<http://static3.businessinsider.com/image/4b5319d700000000ad46bd/emergency-rooms-besieged-by-walking-while-texting-injuries.jpg>

You can injured anywhere.



<http://imbbpullzone.laedeutationpvt.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2011/04/ankle+injury.jpg>

Or just typing away

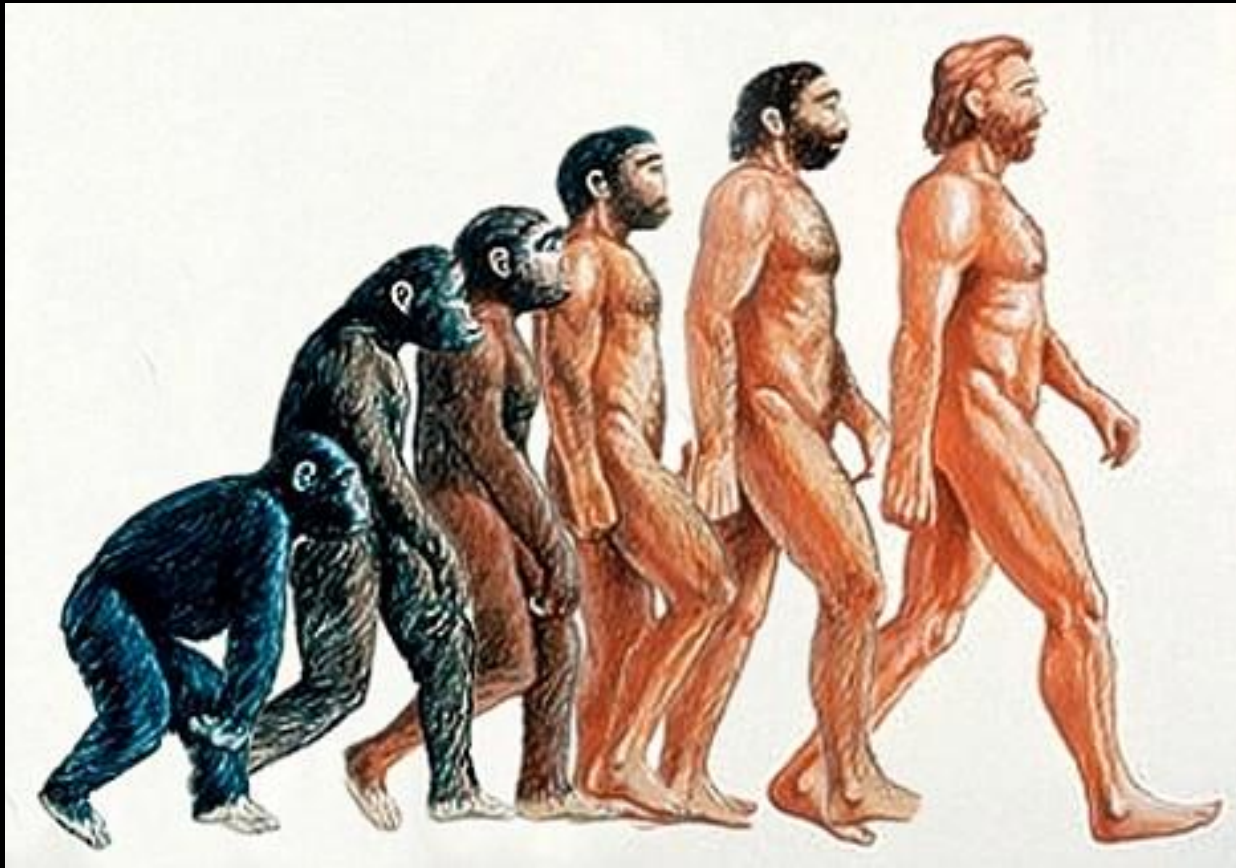


<https://quickbooksmanufacturing.files.wordpress.com/2011/08/dog-using-computer.jpg>

So:



人類不斷的在進化 human are evolving!



<http://img.sucairedocn.com/attachments/images/>

科技不斷^{絲絲}的在進步



圖文：37957 圖文中心 | www.mf009.com 8/1



tw.on.cc/tw/bkn/cnt/news/20160119/photo/

其他的傷害總能恢復過來但腰酸背痛卻好似一直存在

美國每年浪費在處理腰痛上 US\$ 500億

美國骨科醫學學會 (AAOS-ONLINE):

unable to work days(45 ↓):

1. common cold/flu
2. LBP

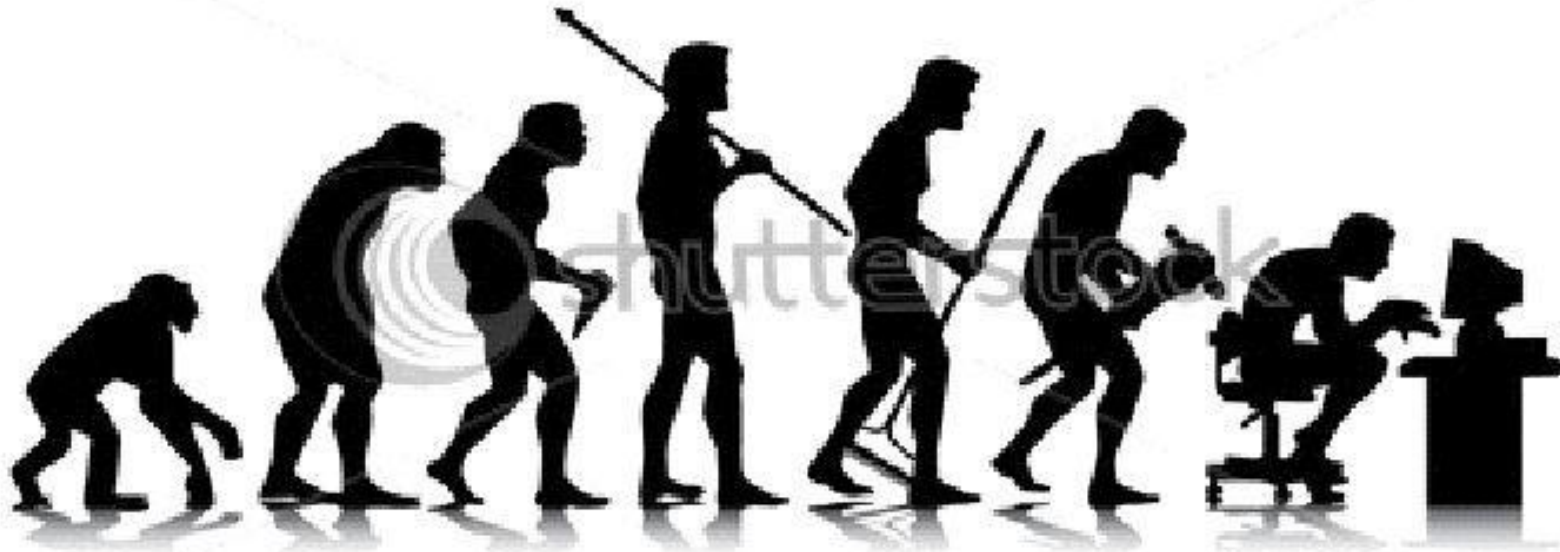




http://healthychild.org/assets/blogphoto_baby_boys_cell_phones1-504x334.png

科技在進步但生活形態也不斷的在變化

所以人類究竟是繼續的 在進化/退化?



www.shutterstock.com · 38662054

引起腰酸背痛
的原因：

◎懷孕/肥胖



<http://img1.cache.netease.com/cache/ic/4/49/4906482382DA2A7B318D51E438330.jpg>

smoking(身體狀況差)



不當使用



另外一種不當使用：

使用不正確的姿勢運動



錯誤的體姿 結構上的異狀



資料來源: p-latte.blogspot.com

非正常體姿



所以坐姿亦都很重要



站姿也很重要



傷害~老化



預防腰背痛 之方法

保持正常之體重



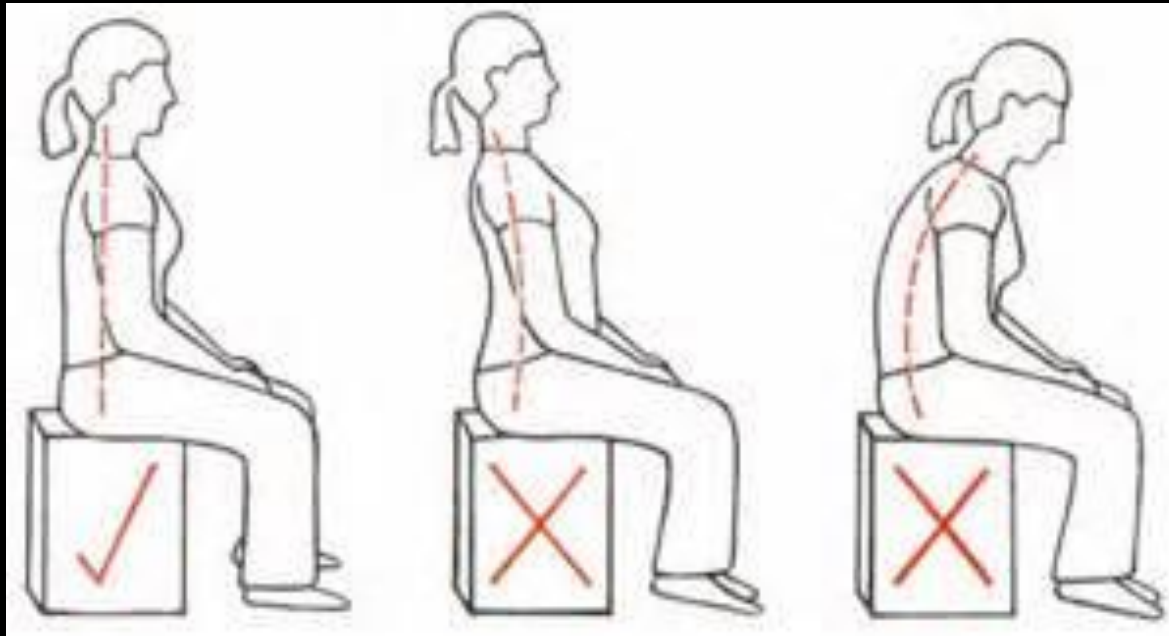
Avoid smoking

★維持適當及持之以恆的運動



◎ 資料來源：www.familyhealth24.com

正確之坐/立姿勢



用最安全/有效的治療方法： 不要錯過治療的黃金時間



適當的放鬆



肌肉力量之維持



資料來源: healthandfitnessbysarah.wordpress.com



資料來源: www.weightbench1.com

適當的增加核心(腰腹)肌力



資料來源: www.wordstosweatby.com

受傷？

找專業的醫療人員



手術後之復健-重要



睡覺的工具很重要

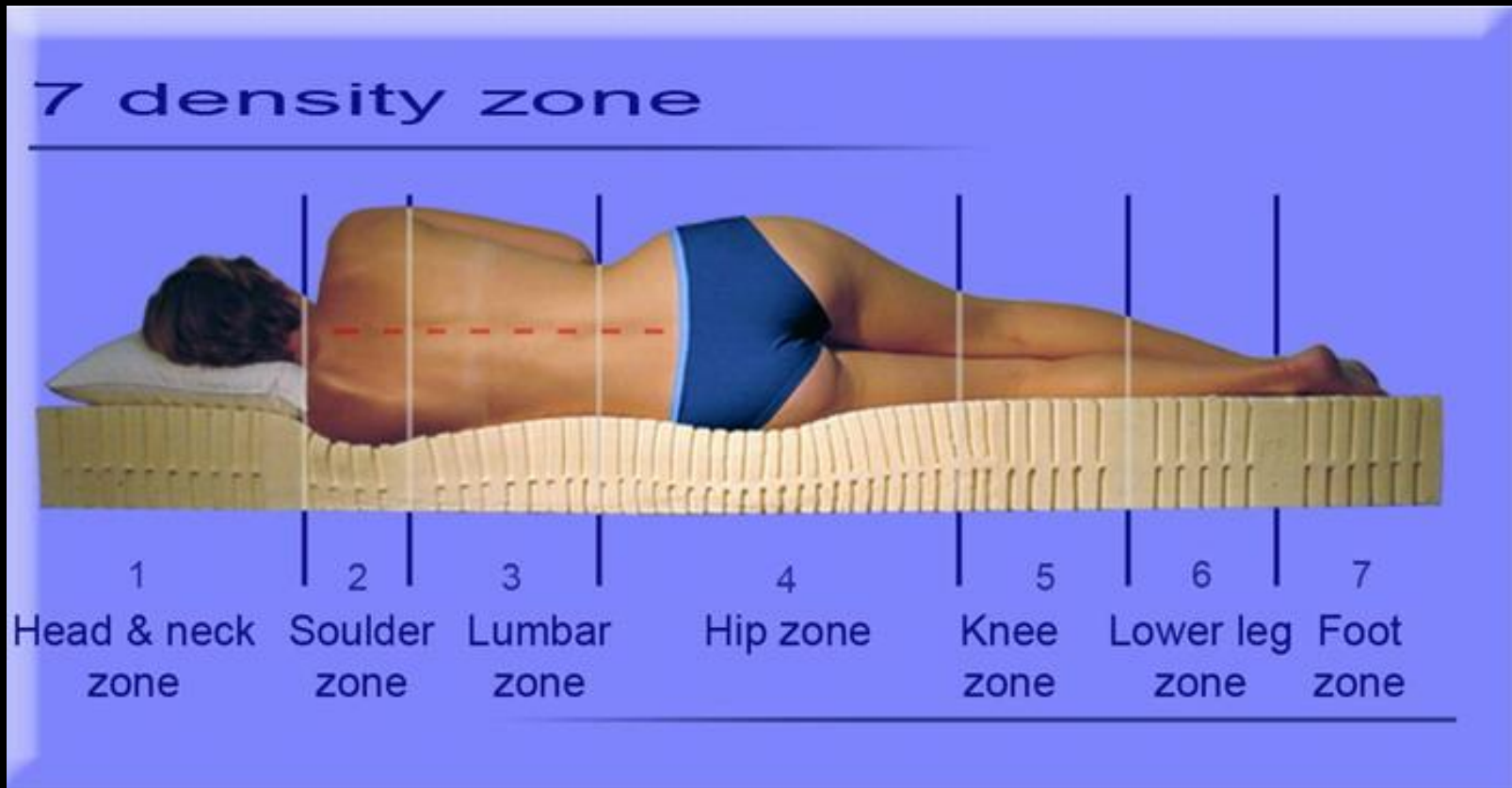


You rather sleep like this?



mg.pandawhale.com/post-4397-How-vital-is-a-good-mattress-t-ZLH7.jpeg

mattress and pillow is very important to the health of your back.



好的床墊值得投資(invest in a good mattress, it's worth it.)



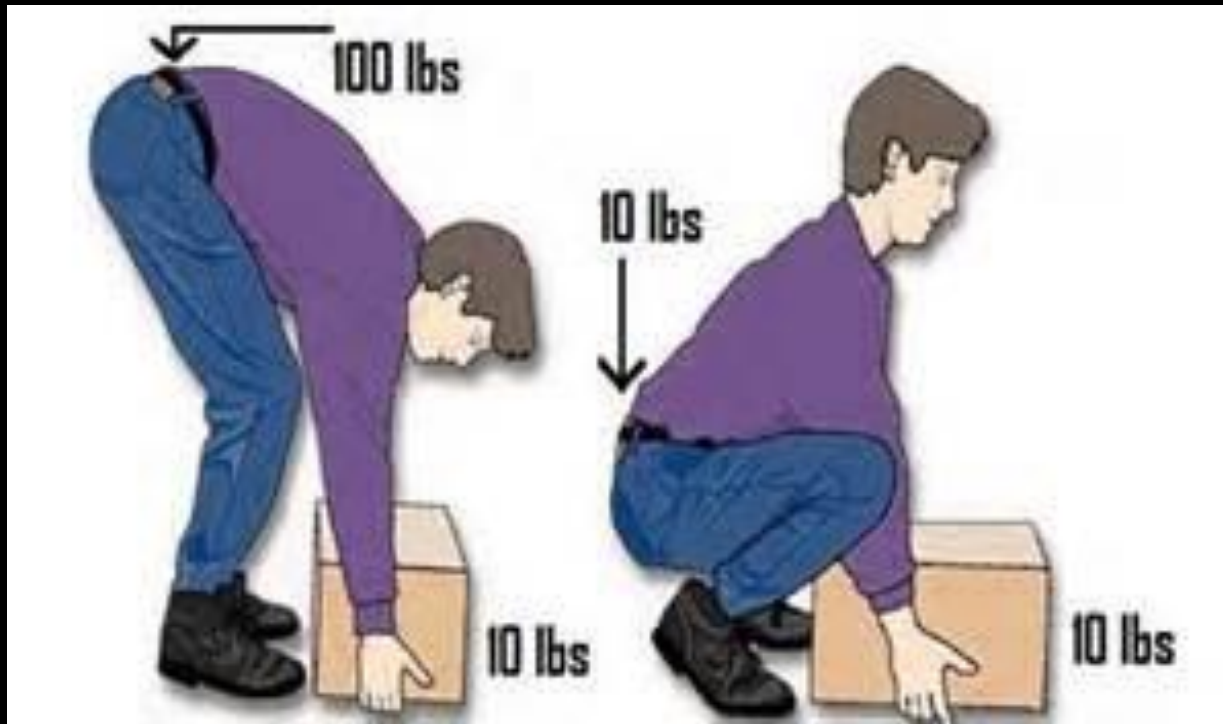
<http://blog.zealousgood.com/how-to-donate-an-old-mattress/>

保養 - 定時翻身



<http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/opinionator/strogatz/groupthink/fig1.gif>

最重要-如何使用腰 正確之搬重物姿勢/ 適合之重量

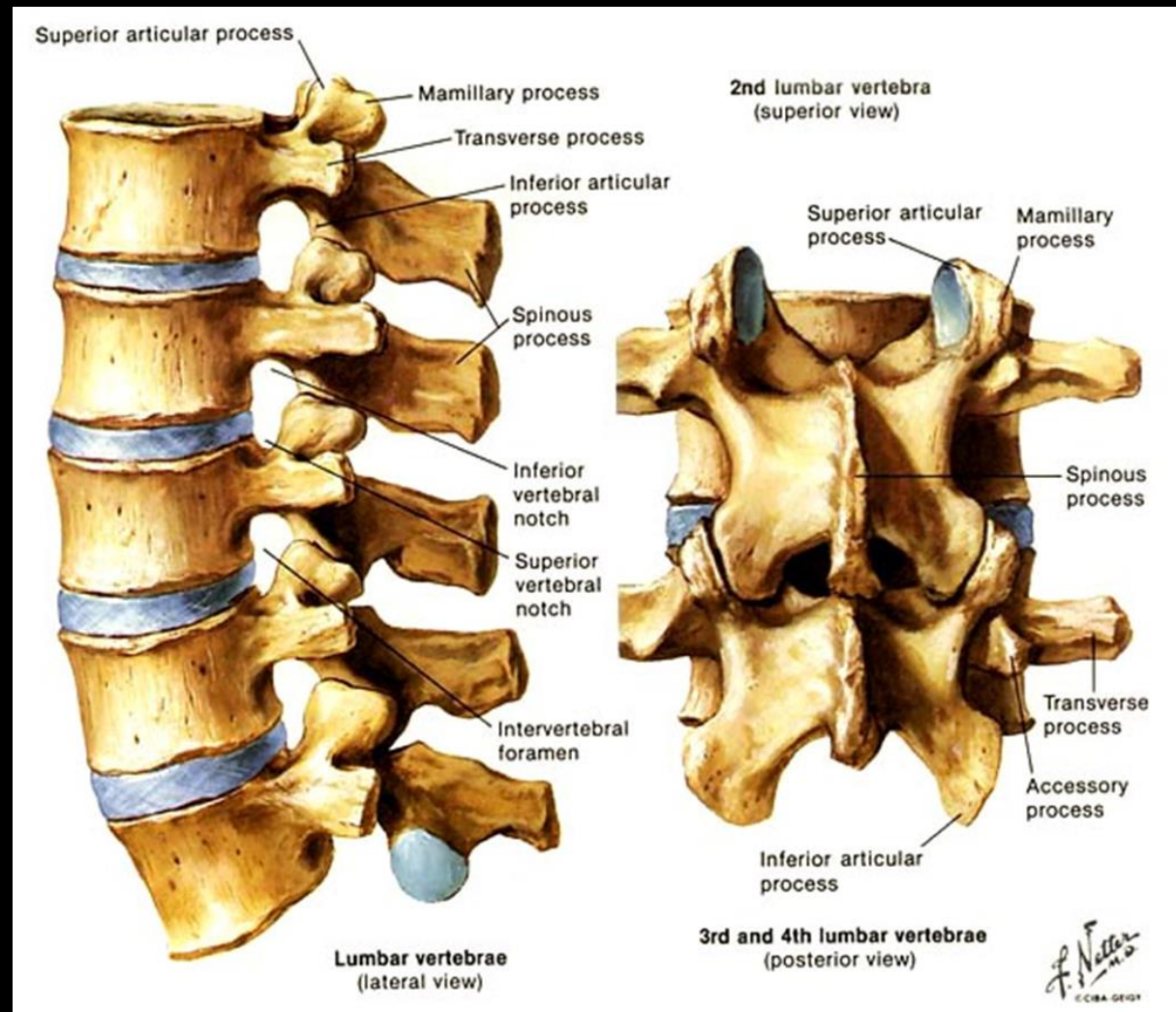


資料來源: fitnesspedia.wordpress.com

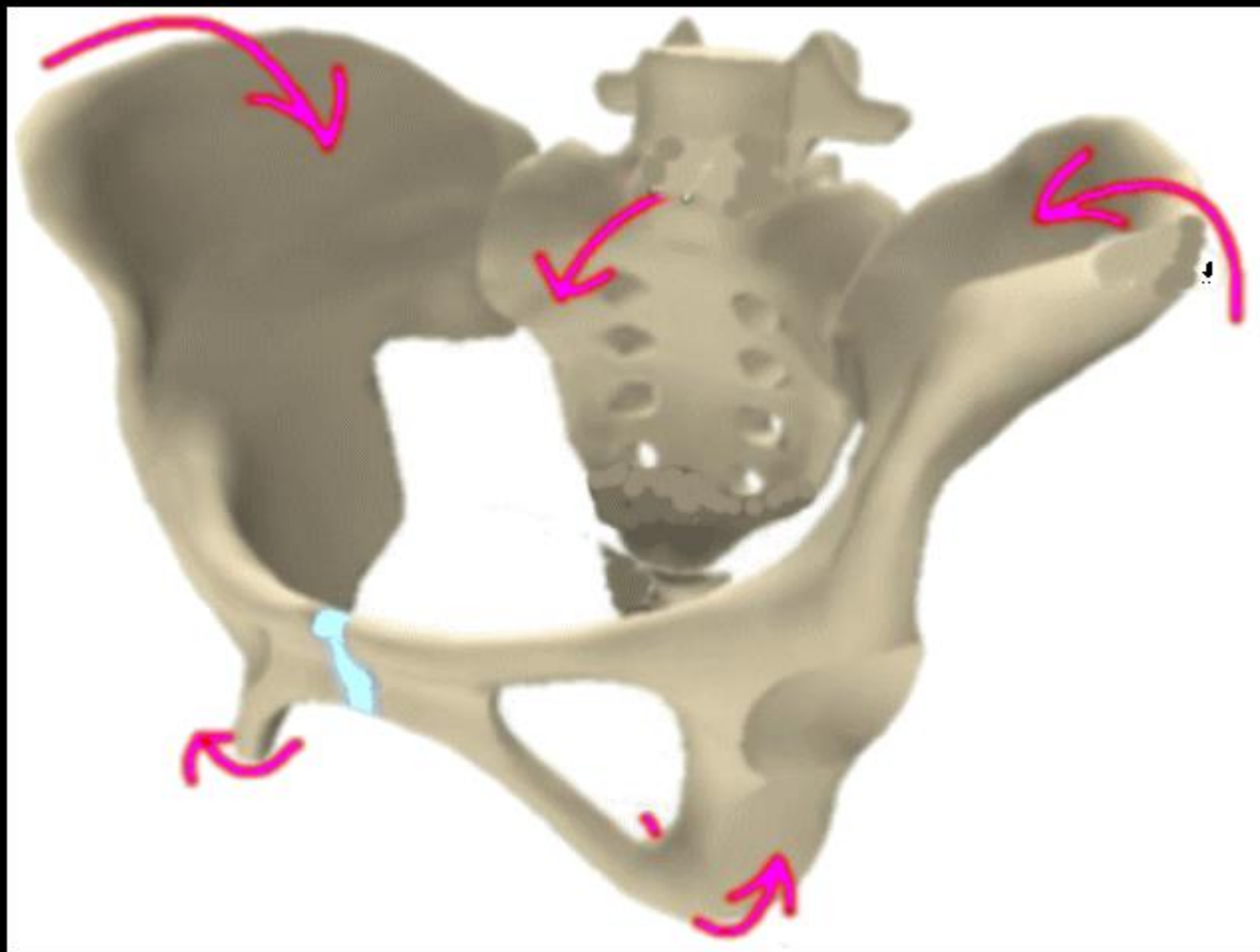
What causes LBP?

背部的構造:

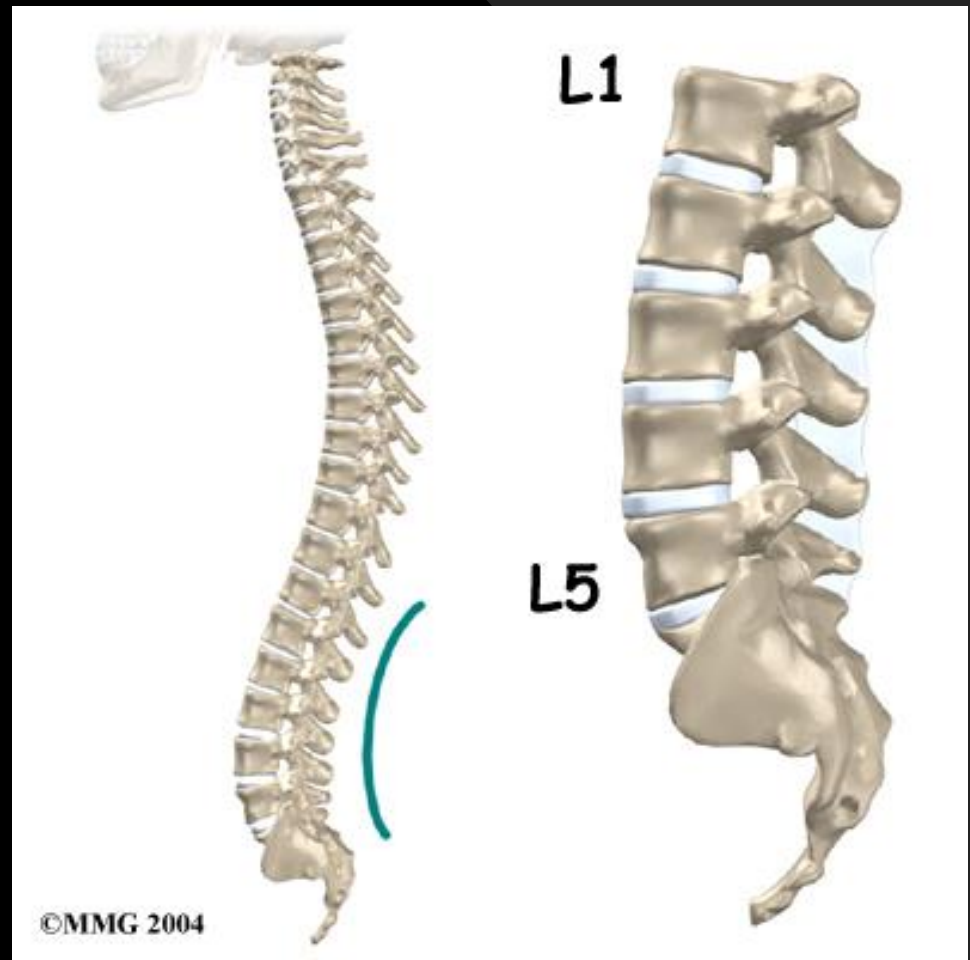
每一節脊椎都：內含有可充當避震器或穩定器之椎間盤。連接大腦與下肢之脊髓與神經。



髋關節(pelvic joint)



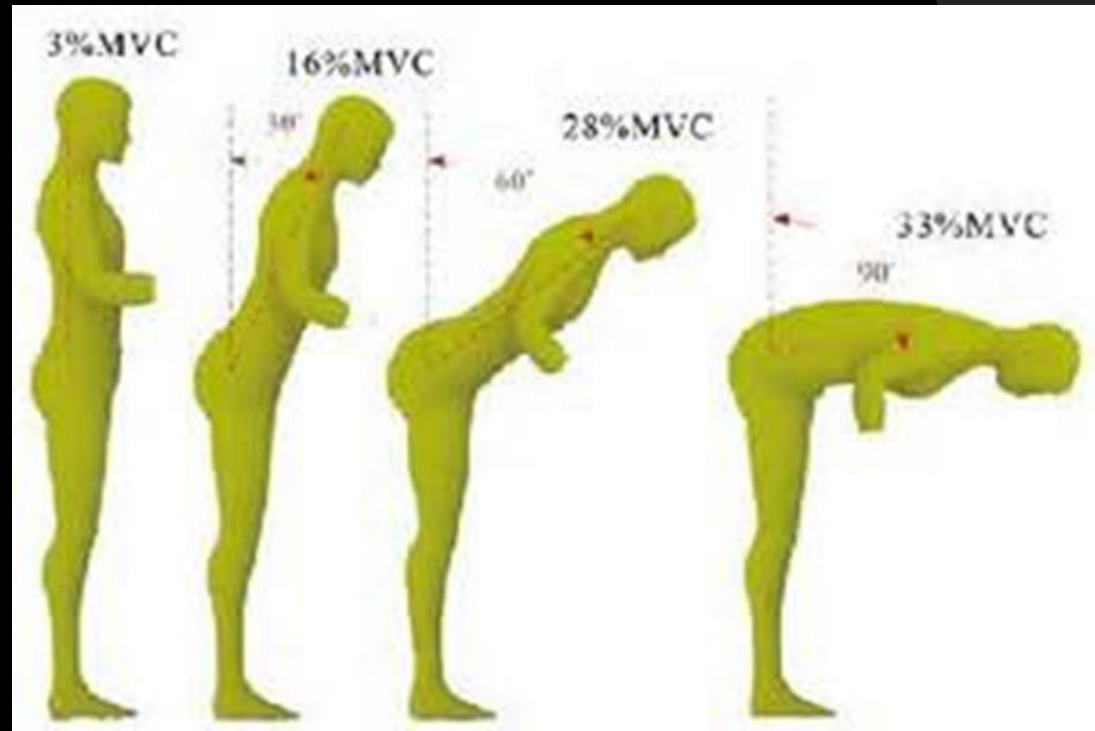
腰背的生理 弧度



<http://www.eorthopod.com/content/lumbar-spine-anatomy>

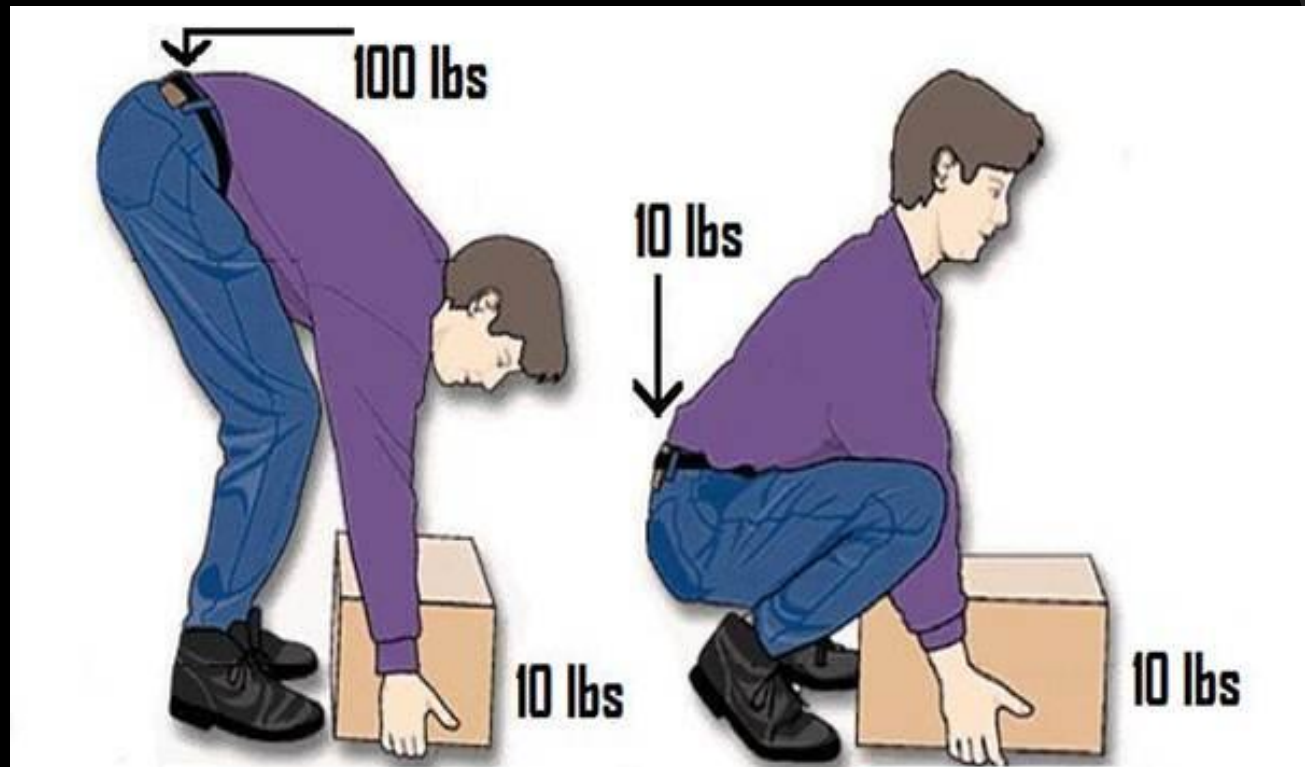
24 veterbrae

上半身離開身體中線 壓力加倍



◎ 資料來源: www.iosh.gov.tw

如果您還要彎腰?



http://1.bp.blogspot.com/_K2pViWPyfc/T60kG5Nulml/AAAAAAAAArs/bwFvWnuGftc/s1600/Picture3.jpg

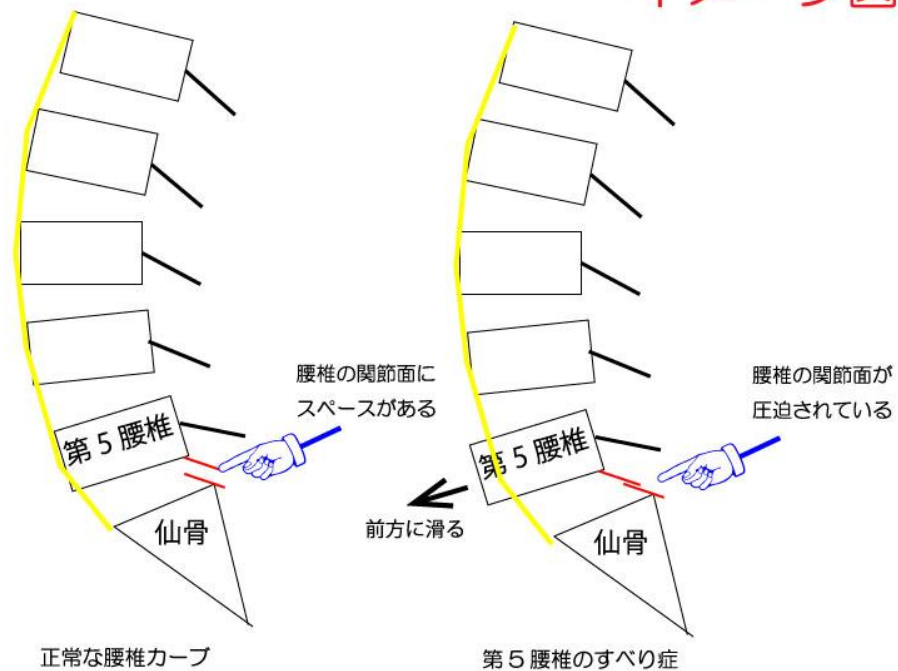
扭傷/拉傷的機率很高



http://watchfit.com/wp-content/uploads/2015/08/lower-back-pain-causes_1.jpg

<http://sunflower-chiro.com/wp-content/uploads/992f2e6254eef7bda01286010a865c84.jpg>

イメージ図



農夫彎腕法



<http://thepowerofposture.net/wp-content/uploads/2013/11/bendingcrop.jpg>

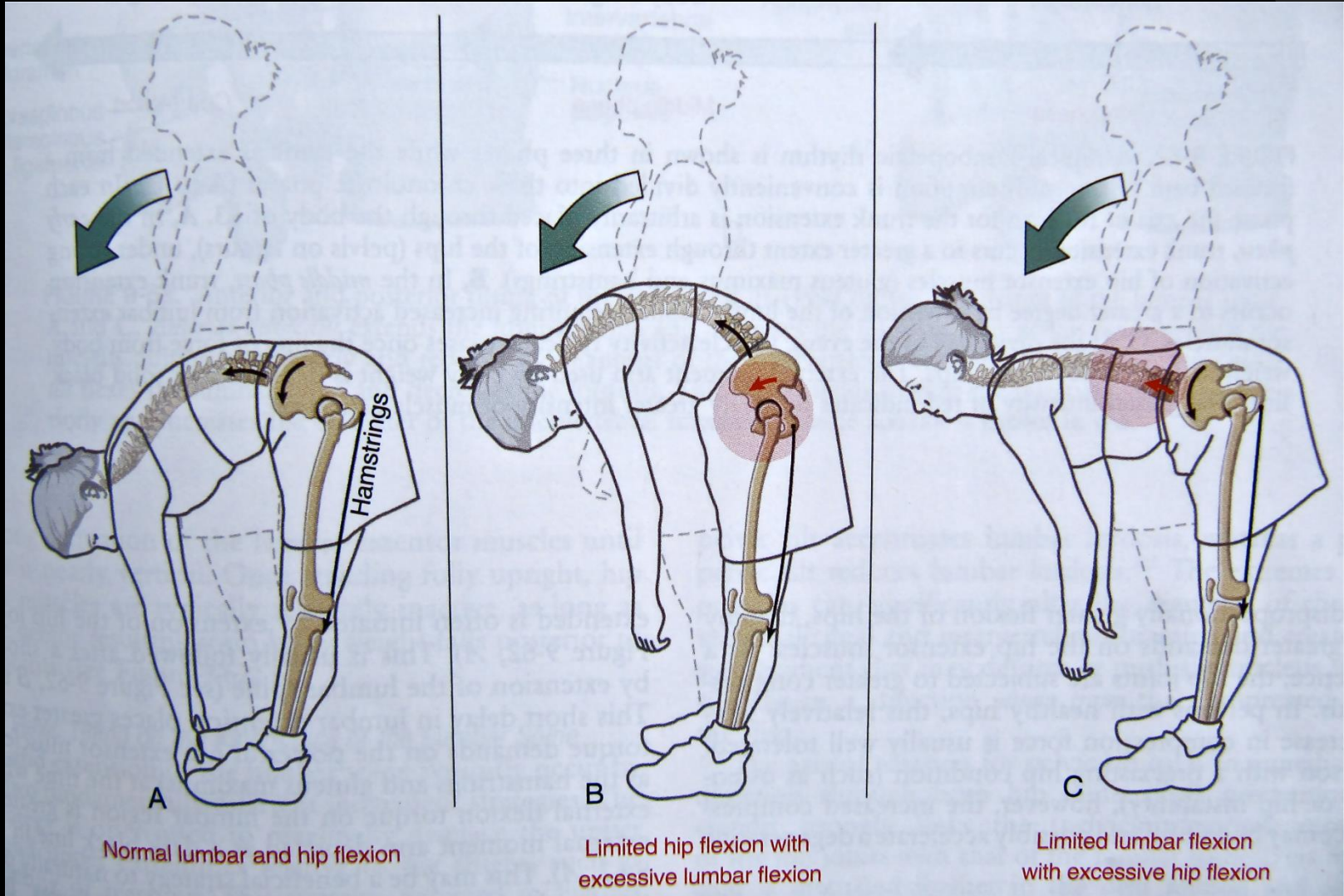
真的要彎腰，把腰放在 “中立 (N - Neutral)” 的位置

▪ Different ways to bend forward ▪



SequenceWiz.com

把腰椎組合成一片







<http://www.womenshealthmag.com/tags/yoga%20>

用正確的工作方式



<http://eorthopaed.com/low-back-pain/>

正確的伸展

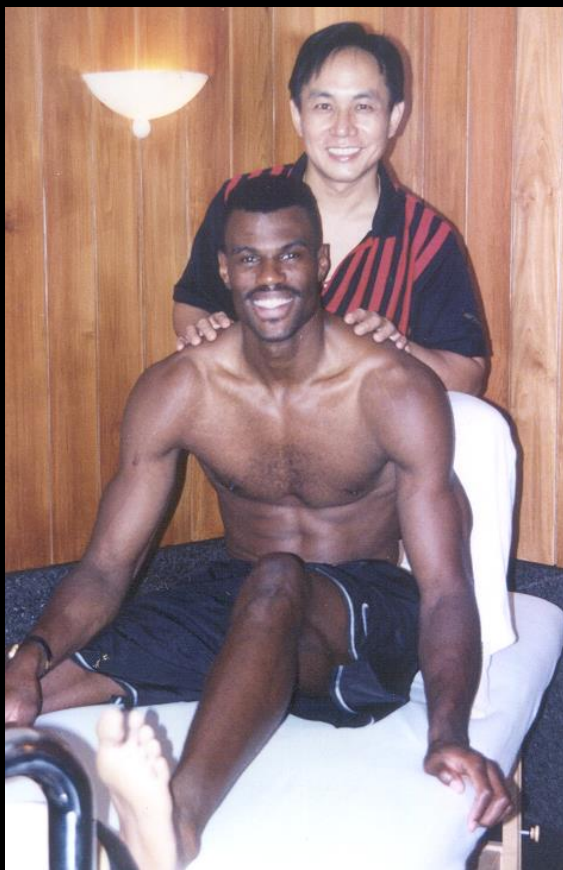


資料來源: fiitspiration.wordpress.com

伸展運動對人體生長有累積效應
accumulated effect 改善你的姿勢



伸展(預防, 治療)能改善腰酸背痛



如何伸展您的腰?



https://tw.images.search.yahoo.com/search/images;_ylt=A8tUwYqGrI9Xon4Axzhr1gt.;_ylu=X3oDMTEybXUxaGxsBGNvbG8DdHcxBHBvcwMxBHZ0aWQDQjE5OTdfMQRzZWMDc2M-?p=Lower+Back+Stretch&fr=yfp-t-900-tw#id=267&iurl=http%3A%2F%2Fwww.regency-clinic.co.uk%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F08%2F6879Reduced-Glute-Lower-Back-Stretch.jpeg&action=click

主動式伸展如何能 來預防及治療腰酸背痛-方法



Is this the way you stretch? hold for 15~20 seconds?



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

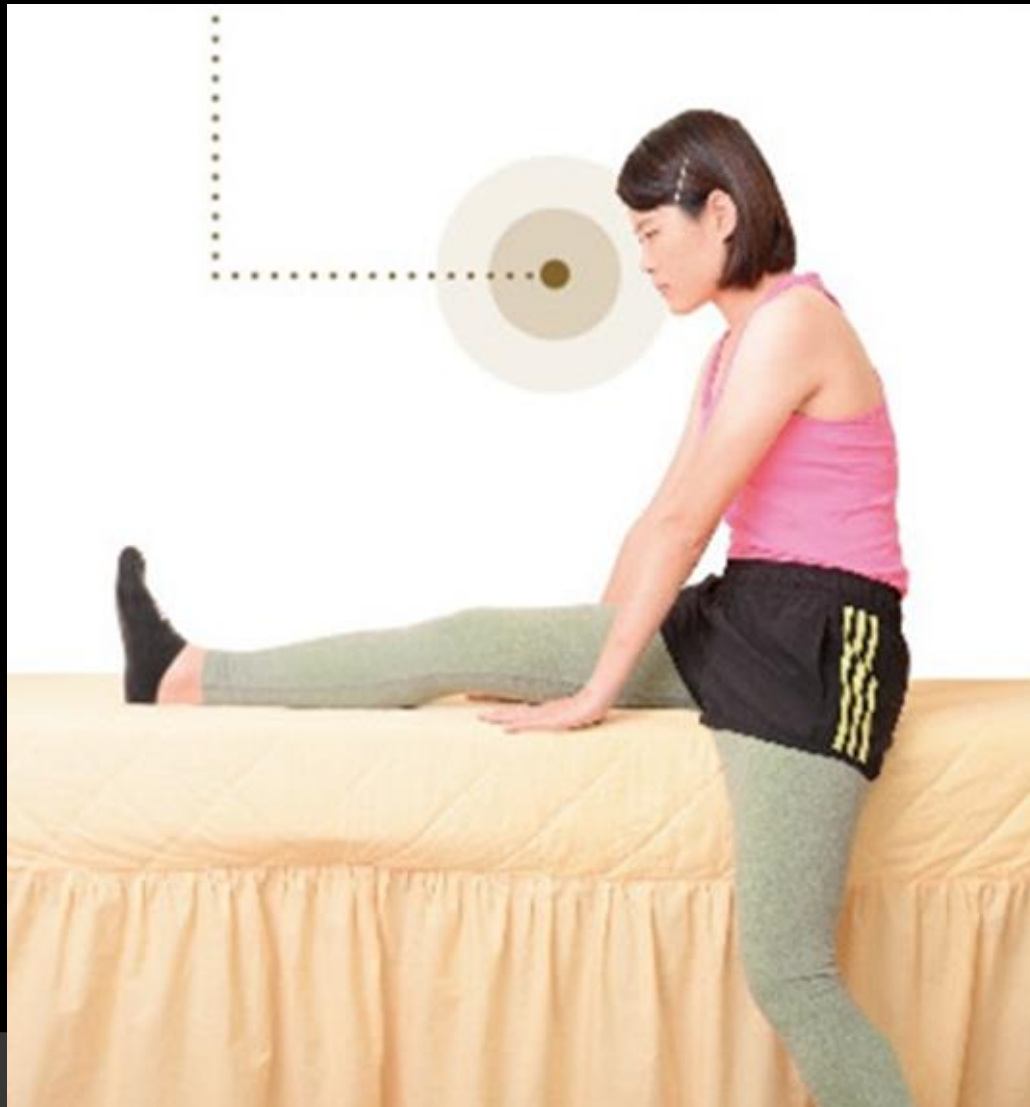


ID 6643814

© Michael Corrigan | Dreamstime.com

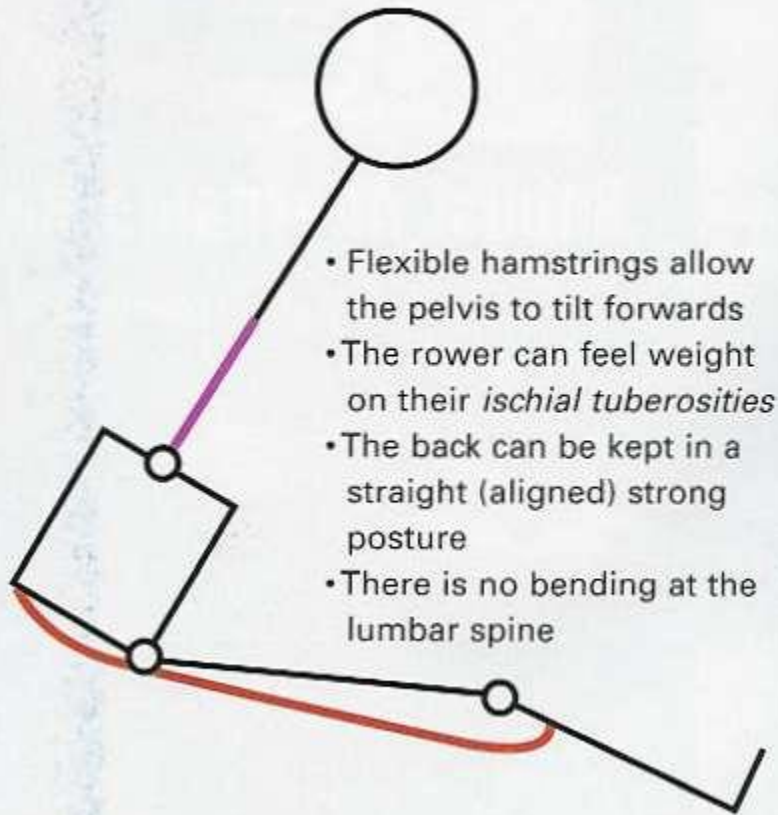
<https://thumbs.dreamstime.com/z/woman-performs-splits-side-stretch-6643814.jpg>

Can you believe you can increase your flexibility and stop your lower back pain?

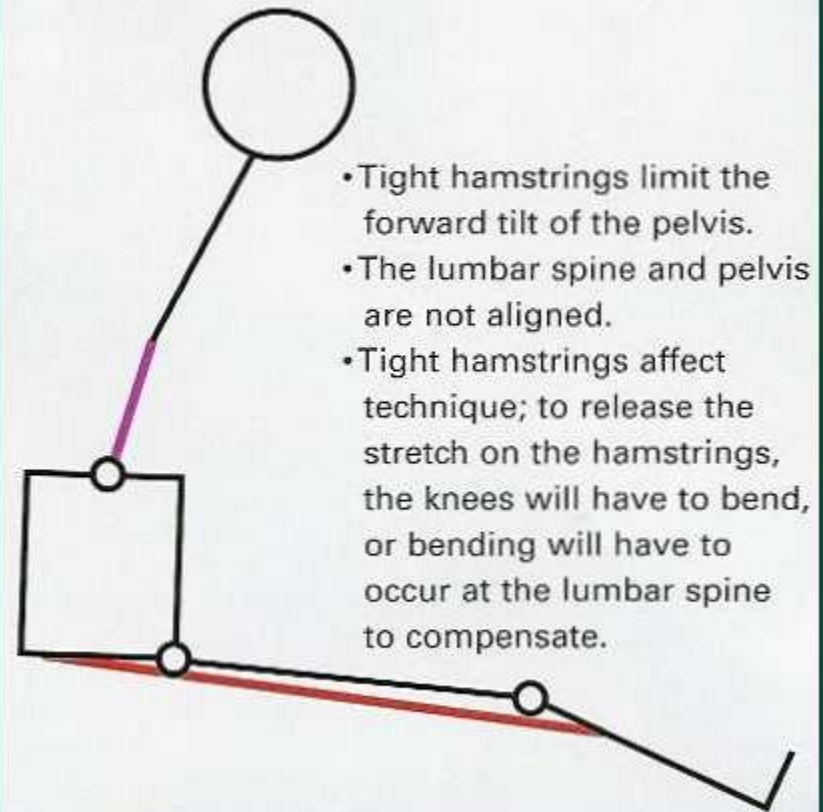


大腿後側肌肉影響著腰/身體後面

Good hamstring flexibility allows the correct body position off backstops.



Poor flexibility can mean poor posture off backstops.



肌肉最好的伸展方法



<http://www.onlyslimlinehangers.com/wp/wp-content/uploads/2013/02/Pulling-Rubber-Bands.jpg>

停、放、停、放、停、放 - 2 秒(3拍)



<http://www.gettyimages.com/detail/photo/young-woman-pulling-rubber-rope-indoors-portrait-royalty-free-image/76314017>



<https://www.verywell.com/total-body-stretch-for-seniors-1230960>

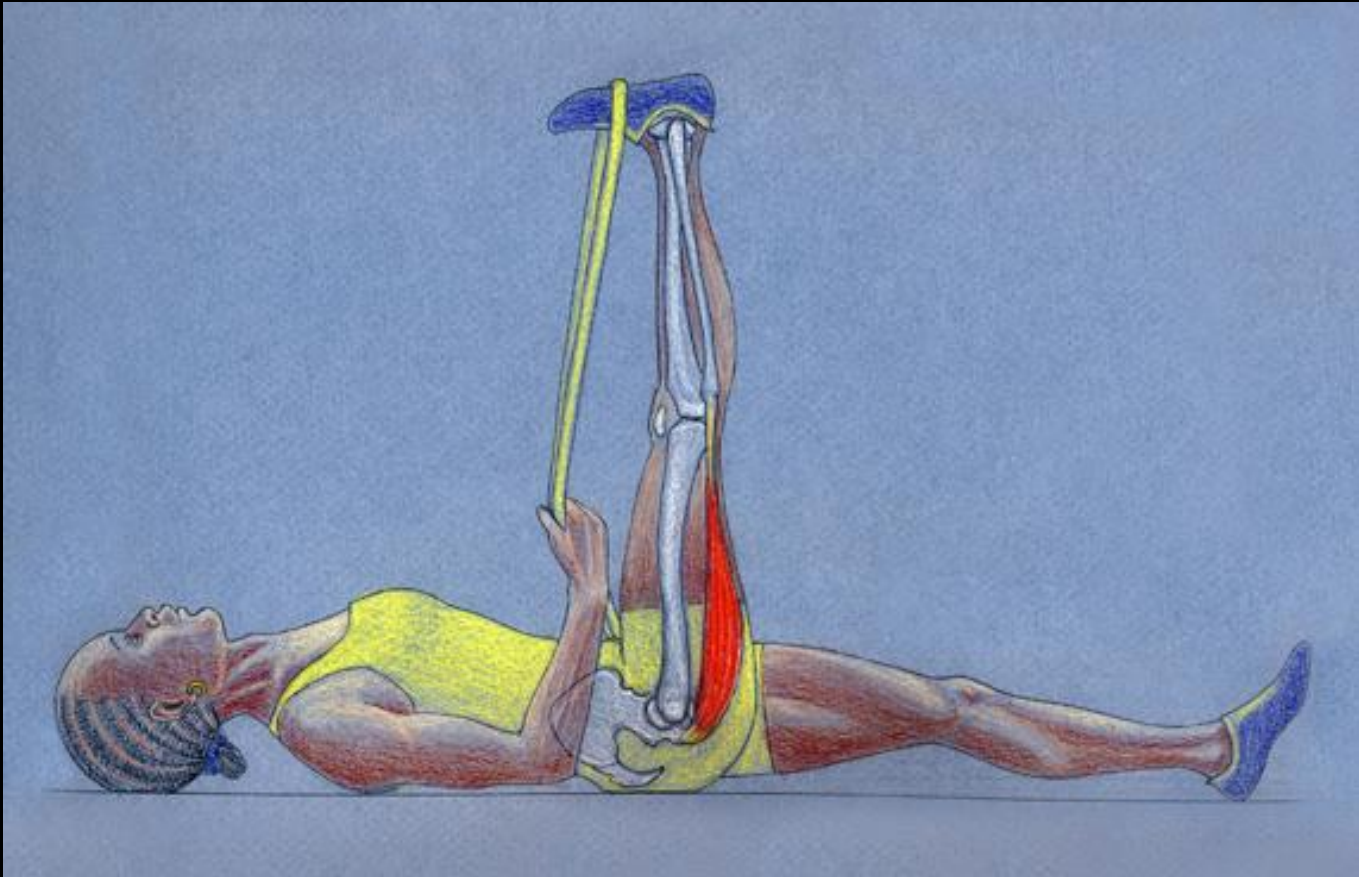


<http://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/1983373/image/20673116/Standing-Hamstring-Stretch>

當然也可這樣



http://www.lowerbackyoga.com/Videolmage/Images_New/hamstring%20stretch.jpg



<http://www.jsrassociates.com/hamstring-stretch/>

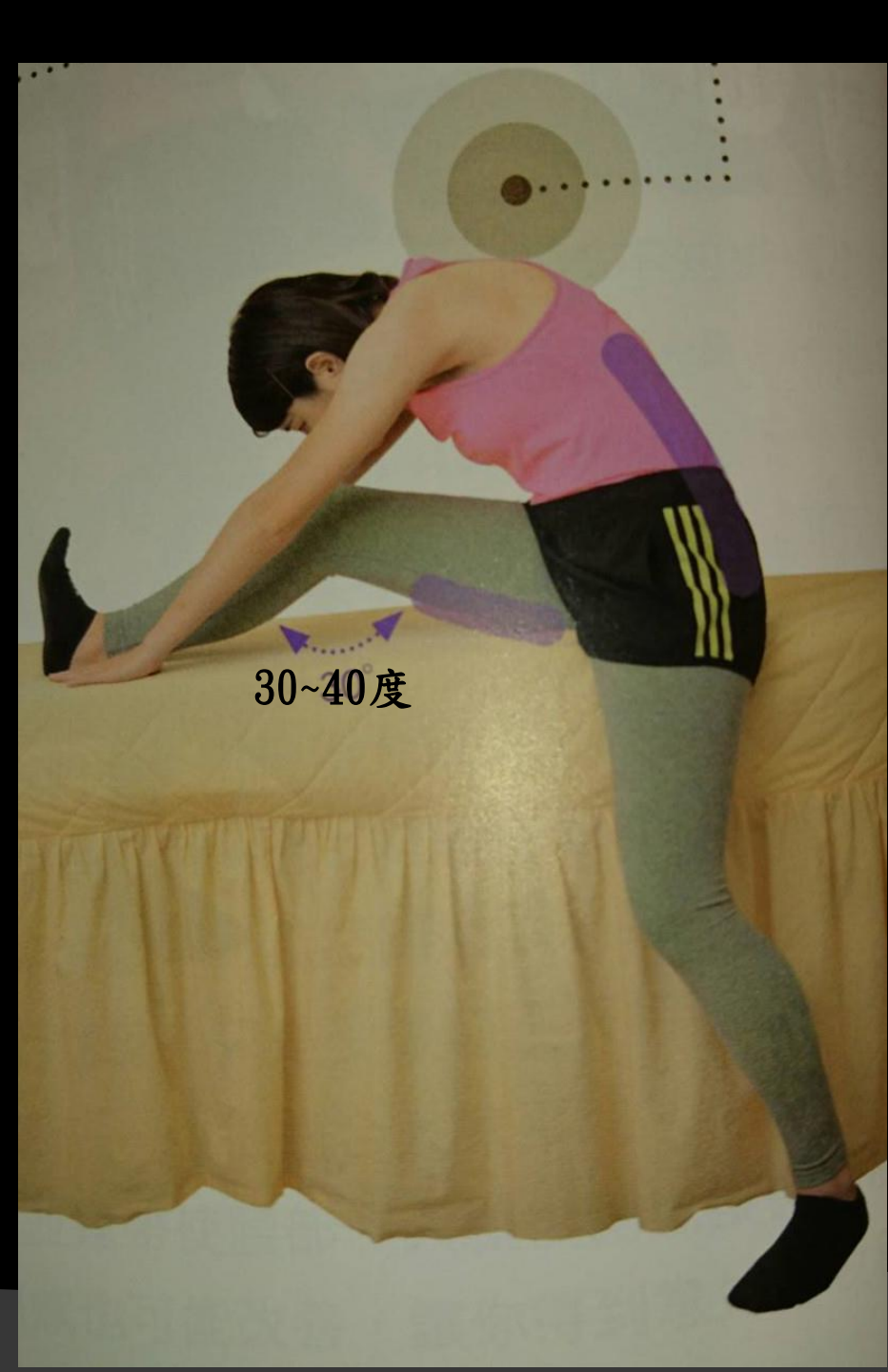
坐在地上伸展



資料來源: www.kettlebellxtraining.com



<http://www.ibodz.com/exercise/seated-hamstring-stretch>



30~40度



<http://www.experiencephysio.ca/hamstring-stretch/>

臀部肌肉



這書及伸展方法是

給您/我一般人看的

運動員？

受傷的人？

請諮詢專業的醫療人員



<http://photocdn.sohu.com/20130325/lmg370264741.jpg>

<http://images.veer.com/stock-photos/Physical-Therapist-Helping-Patient-CBP0000787.jpg>



講師簡介

◎亞洲第一位華裔防護員，曾協助陳怡安、陳詩欣、秦玉芳等跆拳道國手奪得奧運金牌，及我國成棒隊在巴塞隆納奧運奪得銀牌

◎經歷：1988年漢城奧運運動防護師、1989年第一屆國際棒總會長盃運動防護師、1989年第三屆世界運動會運動防護師、1990年北京亞運防護師、1992年巴塞隆納奧運運動防護師、2000年雅庫次克青少年運動會運動防護師、台灣第一屆運動防護研習會專任講師、左營國家運動訓練中心運動傷害治療室主任、中華職業棒球聯盟醫務組組長

台灣運動防護之父 黃益亮
示範如何打造不受傷的身體