

# 頸肩腰腿痛妙法良方

## 一、教學目的：

頸肩腰腿痛是困擾中老年人的常見問題，每年政府及市民為此支出的醫療費用及其高昂，且呈增長趨勢。其實很多頸肩腰腿痛除了傳統的吃藥打針外，自身運動功能鍛煉往往能起到更好的康復效果。本課程主要教授常見頸肩腰腿痛的成因，讓學員能學會自我檢測，繼而學習包括保持健康正確的姿勢、冷熱敷、刮痧、做保健操以及安全的康復運動等方法，幫助長者減少病痛，提升生活質量。

本課程綜合了解剖學、骨科學、物理運動等學科，把傳統醫學和現代醫學有機的結合在一起。

## 二、教學內容：

（一）脊柱關節的結構特點與自我檢測 6 學時

**主要內容：** 頸椎、胸椎、腰椎、骶椎的結構特點及常見脊柱疼痛的分類與症狀。

（二）肩手關節的結構特點與自我檢測 6 學時

**主要內容：** 肩關節、肘關節、腕關節結構的特點及常見疼痛的分類與症狀。

（三）髌膝關節的結構特點與自我檢測 6 學時

**主要內容：** 髌關節、膝關節、踝關節結構的特點及常見疼痛的分類與症狀。

（四）如何避免傷害關節的生活習慣 4 學時

**主要內容：** 辨別生活中的各種不良習慣，避免關節慢性損傷。

(五) 冷熱敷法的正確運用 4 小時

**主要內容：**冷熱法的適應證，如何正確的製作熱毛巾等。

(六) 刮痧 6 小時

**主要內容：**學會頸肩腰腿痛的刮痧法。

(七) 頸肩腰腿的保健操

**主要內容：**學會簡單的保健操，預防頸肩腰腿痛。 2 小時

(八) 頸肩腰腿痛的運動康復 30 小時

**主要內容：**緩解頸椎病的康復運動、趕走“五十肩-肩周炎”的運動、緩解腰痛  
的康復運動、骨質疏鬆的康復運動、腰椎間盤突出的康復運動、急性  
腰扭傷的康復運動、預防膝關節肌肉萎縮的康復運動、緩和膝關節疼  
痛的康復運動、類風濕關節炎的運動、減少膝關節積液的運動、防治  
膝關節積液的運動、防治膝關節骨刺的運動、消除腳腫的運動。