

# 筋骨痛自我緩解班

## 【教學目的】

主要通過了解人體運動系統，認識骨骼及肌肉解剖結構及功能，運用按摩手法及伸展運動，緩解常見肌肉關節的痛症及延緩老年性肌肉退化。

## 【教學內容】

- (一) 人體運動系統概要 4 學時  
主要內容：運動系統的組成及功能  
認識骨骼系統  
認識肌肉系統
- (二) 常用保健按摩手法 2 學時  
主要內容：按法、推法、揉法、擦法、搓法、  
摩法、拿法、點法、複合手法
- (三) 認識疼痛的原因 2 學時  
主要內容：傳統中醫對疼痛的認識  
現代醫學對疼痛的認識  
認識疼痛的處理方法
- (四) 頭頸部疼痛 10 學時  
主要內容：認識頭頸部解剖結構  
頭痛的常見病因  
頸痛的常見病因  
頭 頸 部 按 摩 及 伸 展
- (五) 腰背部疼痛 10 學時  
主要內容：認識腰背部解剖結構  
背痛的常見病因  
背部按摩及伸展  
腰痛的常見病因  
腰部按摩及伸展

( 六 ) 上部疼痛

10 學時

主要內容：認識肩部解剖結構

肩痛的常見病因

肩部的按摩及伸展

認識肘部解剖結構

肘痛的常見病因

認識手腕部的解剖結構

腕痛的常見病因

指痛的常見病因

腕指痛的按摩及伸展

( 七 ) 下部疼痛

10 學時

主要內容：認識臀部的解剖結構

髖部及臀部痛的常見病因

髖部及臀部的按摩及伸展

認識膝部的解剖結構

膝痛的常見病因

膝痛的按摩及伸展

認識足部的解剖結構

足痛的常見病因

足部的按摩及伸展