

頸肩腰腿痛的按摩保健

一、教學目的：

頸肩腰腿痛是困擾中老年人的常見問題，除了傳統的吃藥打針外，自我按摩保健往往能起到更好的防治效果。本課程主要教授常見頸肩腰腿痛自我按摩保健，幫助長者減少病痛，提升生活質量。

二、教學內容：

（一）頸胸腰椎的結構特點 6 學時

主要內容：頸椎、胸椎、腰椎、骶椎的結構特點。

（二）肩手關節的結構特點 6 學時

主要內容：肩關節、肘關節、腕關節結構的特點。

（三）髌膝關節的結構特點 6 學時

主要內容：髌關節、膝關節、踝關節結構的特點。

（四）頸肩腰腿痛的按摩保健 46 學時

主要內容：緩解頸椎病的按摩保健、肩周炎的按摩保健、緩解腰痛的按摩保健、骨質疏鬆的按摩保健、腰椎間盤突出的按摩保健、腰扭傷的按摩保健、膝關節肌肉萎縮的按摩保健、膝關節疼痛的按摩保健、類風濕關節炎的按摩保健、減少膝關節積液的按摩保健、膝關節積水的按摩保健、膝關節骨刺的按摩保健、腳腫的按摩保健。