

9/8

世界物理治療日

物理治療是您的好幫手

文・圖／物理治療師 陳世育

每年的九月八日是一年一度的世界物理治療師日（World Physical Therapy Day），就讓我們來認識一下物理治療吧！物理治療（Physical Therapy）是指利用非侵入性、非藥物的物理因子進行治療、評估、預防的一種醫療專業。

常見的物理因子	
聲音	超音波、震波
光	低能量雷射、紅外線
水	水療
電	電療（如：向量干擾波、經皮神經電刺激等）
冷、熱	冷熱敷、短波治療、磁場治療
力	治療性按摩、關節鬆動術、頸椎牽引、腰椎牽引
運動	治療性運動

現代社會忙碌的生活，上班緊盯著螢幕，下班後忙著做家事、照顧孩子，放鬆時只想低頭滑手機或者懶在沙發上看電視，隨著3C電子產品的普及，肌肉痠痛早已成為幾乎人人皆有的小毛病。

而大家印象中的「物理治療」或許會停留在操作儀器，治療痠痛，但其實物理治療的領域並不是只有著重在傷害造成後的介

入，預防傷害的發生也是物理治療的一環。物理治療的精神是3M，分別是Movement therapy（運動治療）、Manual（徒手治療）、Modality（儀器治療），簡單來說，物理治療



骨科物理治療，骨科病患徒手治療。

師是動作的專家，透過改善患者的動作模式以及治療性運動的介入，並且加入徒手治療或儀器治療的輔助，改善患者的疼痛問題或動作障礙，並且預防此疾患再次發生。

物理治療又分為以下幾個次專科分別為下述：

次專科種類	常見疾患
骨科物理治療	骨折、韌帶重建、關節置換之術後復健、五十肩、運動傷害、肌肉骨骼系統相關問題等
神經物理治療	腦中風、脊髓損傷、神經病變、巴金森氏症等
小兒物理治療	發展遲緩、早產、發展協調障礙、高危險嬰幼兒等
心肺物理治療	心肌梗塞、心衰竭、慢性呼吸道疾病等

物理治療與我們的生活息息相關，除了上述在醫院較常見的次專科外，運動場上或競技場上，也常見物理治療師的身影，隨隊防護以及場邊的專業處置讓選手在運動場上大顯身手。

此外，台灣社會快速老化的問題相當嚴峻，物理治療師除了在醫院、診所以及上述提到的運動場域之外，現在也慢慢地走入社區，提供更多服務，例如：社區關懷據點、長照2.0、居家輔具評估等等，希望透過物理治療的專業促進社區內亞健康與衰弱長者的健康狀況，提高其生活品質，達到預防勝於治療之目標。🌍



心肺物理治療，有氧運動促進心肺功能。



小兒物理治療，誘發動作。