

## 臺中榮民總醫院埔里分院復健科 適當的復健讓你遠離疼痛

朱家宏 醫師

你還在吃止痛藥嗎？吃了止痛藥卻沒效果嗎？趕快看看復健科吧！復健治療讓你遠離疼痛！

1. 熱敷及冰敷：讓肌肉放鬆，減少疼痛
2. 石臘浴：也是表淺熱的一種，多用在手腳等部位
3. 水療：可使肌肉放鬆，疤痕軟化，多用在範圍
4. 紅外線：也是表淺熱的一種，可使肌肉放鬆，疤痕軟化
5. 超音波：是深層熱，多用在肌腱炎，肌肉撕裂傷，韌帶扭傷
6. 短波：也是深層熱，多用在關節炎
7. 牽引：分為頸椎及腰椎牽引，藉著機器牽引，讓脊椎骨間關節鬆動，肌肉自然放鬆
8. 局部注射：針對肌腱炎，肌肉撕裂傷，韌帶扭傷，關節炎效果好而且沒有全身性副作用
9. 整脊療法：讓脊椎骨間關節鬆動，肌肉自然放鬆，用在頸肩酸痛，腰酸背痛有良好效果
10. 脊髓硬膜上腔注射(epidural block)及神經根注射(nerve root block)：這兩種注射對腰椎椎間盤突出造成急性及慢性坐骨神經痛有相當好的療效，配合整脊手法及其他復健治療，大部分門診病

患都可以獲得良好的治療。

其他：包括徒手復健，按摩，神經鬆動術，肌筋膜鬆動術，各種運動治療等，都可以減少疼痛