



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
生活保健之預防酸痛衛教

當組織受傷、缺血、發炎，會產生組織酸化並伴隨著疼痛。臨床上的觀察，許多疼痛都與組織酸化相關；如激烈運動後的肌肉酸痛、關節發炎所誘發的疼痛、肌筋膜炎等，請注意以下幾點：

一、平日須維持良好姿勢，尤其是長時間下的姿勢，使肢體角度維持正常運作。

二、當坐姿時須注意視線的角度、桌面及椅子間高度適當，將影響頸部，長時間下易產生肩頸酸痛。

三、睡眠時不當的枕頭，易造成不當的頭頸擺位，也是常見的酸痛原因。

四、適當的運動，能使肢體的關節面更健康，亦能使偏差的關節角度獲得調整與改善，緊繃肌肉得以放鬆，改善關節活動度，重建了關節的連動性，避免酸痛情形發生。

五、運動前作好完整的準備動作，包含熱身與伸展操。

六、預防酸痛建議除了穿著保暖衣物、多曬太陽，也可以使用暖暖包或熱水袋熱敷：每天 1-3 次、每次 10-15 分鐘。

若有任何問題請電洽，電話(07) 8036783 轉 3523

“小港醫院復健科門診關心您”