

運動傷害不害怕 等速肌力測試 幫你好好復健



復健科
李權峯 主任

林同學是運動專業選手，在排球場上總是衝鋒陷陣，是球隊不可或缺的重要球員。因為一次的奮力的攔網接球過後，膝關節產生劇痛而至骨科就診。經臨床身體檢查及復健科超音波檢測後，發現是前十字韌帶撕裂傷，因此轉介到復健科進行十字韌帶損傷後的肌力訓練。

在診間，林同學非常沮喪，認為自從受傷後膝部肌力大不如前，不僅大腿肌肉瘦了一大圈，連爬樓梯都覺得非常吃力，更別說是回到運動場上擔任球員。至復健科進行復健評估後，發現關節活動角度受限，前踢能力下降。經由復健科安排回歸運動場的策略，安排等速肌力檢查。透過詳盡的檢查後，評估傷側膝蓋踢力下降至健側膝蓋三成，屈曲力也下降至五成，並且有爆發力下降，膝蓋肌群不穩定情形，離心收縮力下降。因此安排膝蓋肌群增強的訓練計畫，除了大腿電療及雷射治療外，加強大腿前側肌力，耐力訓練以及功能性訓練。經過密集訓練後，林同學在密集復健訓練三個月後，肌力已經恢復到八成，可以漸漸地回到運動場上，繼續進行比賽。

等速肌力測試儀廣泛應用在運動及復健醫學上。此檢測能夠評估肌肉在各種速度下的力矩值，是最常用以量化肌力的評估工具。當受測關節部位受傷產生病變，可藉由此檢測快速了解該關節屈肌及伸肌測試力矩。並

且以此規劃復健方向，有效率的加強無力的肌群。此檢測廣泛應用在運動醫學、骨關節術後復健訓練、高齡年長者肌少症評估等。檢測後可施行有效率的等速肌力訓練，幫助肌肉骨骼肌群快速回復。



小港醫院等速肌力測試儀



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●		●			
13:30~17:00						
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

新生兒發聲與吞嚥歷程



復健科
文 吳明峰 語言治療師



哈囉，新手爸媽您們好，我們來淺談新生兒0-1歲常遇到的幾個狀況。嬰兒在出生時，就有與生俱來的吸吮能力，可藉由呼吸協調、雙唇閉合、舌頭前後移動和口腔肌肉動作，讓口腔、咽部內的壓力能將吸吮的奶團成團，藉由咽喉肌肉的收縮通過食道與氣道交叉路口，順利安全地進入胃。各吸吮能力、尋乳反射、體重是否改變、喝奶量與每餐花多少時間等，皆是嬰兒進食時重要的環節。然而以上吞嚥的動作也關乎發出聲音的發展。

『babbling』咿呀呼嚕聲音，嬰兒在出生時可以以發聲來表示需求，藉由不同發聲的方式，讓口腔咽喉生理結構在成長階段中，慢慢的進入成熟。因此語音發展，有包括哭聲、臉部表情、皺眉頭，笑聲包括微笑或用力張口的笑。然而整個身體驅動，聲帶、腹部肌肉、喉頭肌肉、口腔肌肉、氣流的控制等，都是促進發聲和吞嚥的發展基礎。

『哭聲』，是新手爸媽最常遇到的，這也是最實際讓外界了解嬰兒身體狀況的變化重要特徵，每個階段的哭聲，所呈現的聲音與方式也有所不同，3-4個月哭泣的需求功能不同，不僅會因疼痛或飢餓進行反射性地哭泣，然而嬰兒的哭泣都會伴隨著苦惱的表情和肢體動

作，也會經由爸媽或阿公阿嬤的互動，在視覺與動作上進行節奏性或者精細的模仿臉部表情。

在出生之後的一年中，嬰兒可以漸漸識別使用哭聲的目的，以及會出現臉部表情、發聲來傳達情緒。另外『微笑』在出生幾週確實是無意圖的，特別是在入睡的時候微笑，進展到『笑聲』約在4個月大時，會呈現快速成長。因此，2-6個月左右，開始會依情境的不同主動以哭聲、笑聲、babbling聲音和臉部表情等與外界產生互動(Adamson & Frick, 2003)。因此在出生一年後，開始慢慢有更多的聲音與口語表達的方式。期望新手爸媽們，對於自己的心肝寶貝在吞嚥和語言上有更多的了解。

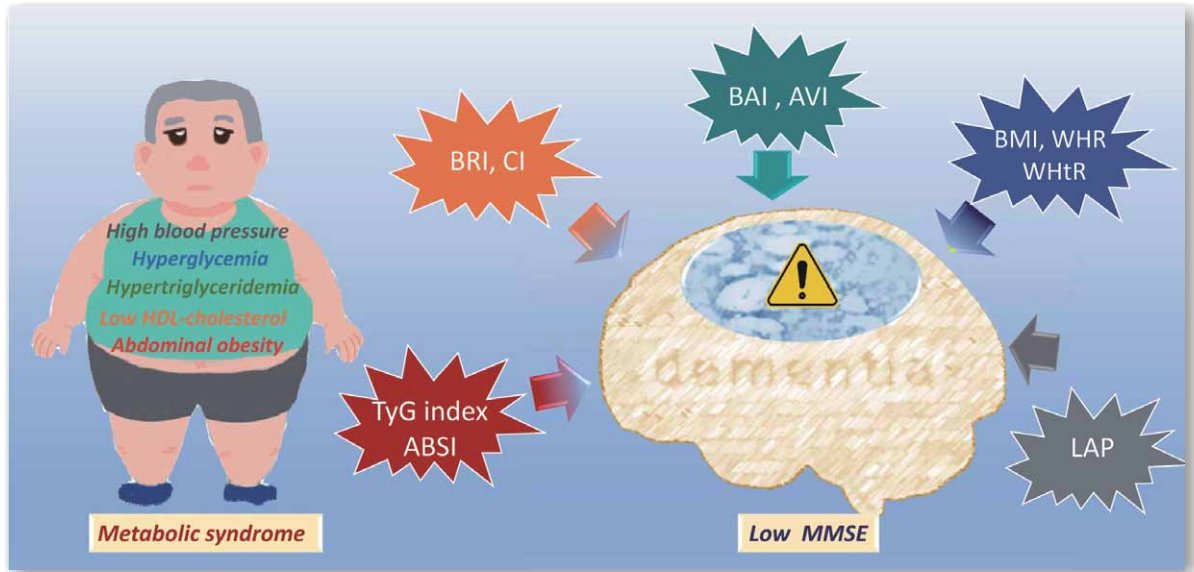


門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

代謝症候群與肥胖對認知功能的影響

院長室 陳思嘉 秘書
神經科 李建勳 醫師



04

健康衛教

高雄市立小港醫院關心您

在台灣，有越來越多的民眾患有代謝症候群與肥胖的問題。衛生福利部國民健康署2019年公佈調查結果顯示，19歲以上成人代謝症候群盛行率為30%，且隨著年齡越大，盛行率亦有越高的趨勢。代謝症候群是心血管疾病危險因子的集合，包括腹部肥胖、高血糖(或空腹血糖偏高、葡萄糖耐受不良)、高血壓(或血壓偏高但未達高血壓診斷標準)、血脂異常(包含高三酸甘油酯、高密度脂蛋白偏低等)等一群代謝危險因子群聚現象，此問題可能會讓我們有更高的機率得到糖尿病(6倍)、高血壓(4倍)、高血脂(3倍)、心臟病及中風的風險(2倍)，導致的原因可能有運動的不足、飲食控制上也沒那麼確實、基因也有一定的影響等等綜合因素，而隨著人口高齡化的時代到臨，失智症也成為一個我們需要積極去面對的課題，因為失智症不僅僅對個人生活品質有影響，也可能會對不管家庭、社會經濟還有醫療量能上產生負擔。過去的部分研究指出代謝症候群、肥胖與失智症是有一定的關聯性的。此次，我們研究的數據來自於台灣生物資料庫，納入了28,486位受試者，並用簡短智能測驗(Mini-Mental State Examination; MMSE)去評估病人的認知功能。我們的研究結果指出除了高三酸甘油酯血症和高血壓外，代謝症候群及其成分(寬的腰圍、高血糖、低的高密度脂蛋白)還有一些肥胖相關指數(BMI、AVI、BAI、WHR、ABSI、WHtR、CI和BRI)都可能對於認知功能有負面的影響；另外部分國外研究也有指出代謝症候群與憂鬱症也有存在關聯性並可能進一步的影響我們的認知功能。

本篇文章刊登在Nutrients IF:6.706 Rank:16.67%

預防策略

代謝症候群與肥胖的問題是可以預防且可以治療的疾病，建議從生活上控制吸菸、增加運動、健康飲食及適度飲酒等慢性病的共同危險因子著手。

飲食方面

不要吃太油膩、辛辣的食物，且飲食要均衡，建議三低一高(低油、低糖、低鹽、高纖)。

運動方面

建議一個禮拜選5天運動、每次運動持續30分鐘、運動時讓心跳達到100~110下，稍微流汗並有點喘得程度。

此外，生活上也要盡量避免吸菸、喝酒，也不要讓自己長期處在壓力的狀態，適度的放鬆對身心靈都是有正面的影響。

最後，成人健康檢查也要定期去做檢查，才能及早發現問題，並提早解決問題。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			
13:30~17:00	●				●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)