

# 物理治療如何幫助您的損傷復健？

## 袖珍指南



物理治療著重於損傷復健、慢性疼痛管理和生活品質的全面提升。

## 物理治療的好處

- 無需過度用藥即可控制疼痛
- 減少手術的需要

## 物理治療過程



初步評估



療程療程



居家運動



評估進展

## 誰可以從物理治療中受益？

- 肌肉骨骼損傷者
  - 脊椎疼痛，包括頸部和背部疼痛
  - 週邊關節疼痛，如肩痛、手肘痛、臀痛、膝痛、踝痛
- 術後康復
  - 術後康復
  - 術前準備
  - 韌帶重建
- 患有神經系統疾病的人
- 運動員
  - 前十字韌帶損傷
  - 腳踝扭傷
  - 網球肘
  - 游泳者的肩膀
  - 肩膀脫臼
  - 跑步膝
  - 跟腱炎
- 患有呼吸系統疾病的人
- 老年人
- 患有心臟病的人
- 女性健康
  - 妊娠相關的肌肉骨骼疼痛
  - 產前產後運動
  - 產後骨盆底康復
  - 直肌分離
  - 骨盆腔器官脫垂
  - 尿/大便失禁
  - 性功能障礙，如陰道痙攣和外陰痛
  - 尾骨疼痛
  - 婦科手術後康復
  - 導管阻塞或乳腺炎
- 患有慢性疼痛的人