

## 肌筋膜疼痛症候群之保健

一、目的：經由放鬆肌肉來達到緩解症狀

二、治療：

(一) 矯正姿勢－維持正確的姿勢

(二) 按摩

(三) 伸展運動

(四) 電熱療－使用高頻率、高強度的經皮神經電刺激可減緩肌筋膜疼痛

(五) 慎選符合人體工學的家俱

(六) 保持愉快的心情，學習放鬆

三、禁忌：

(一) 避免不正確的姿勢

(二) 避免肌肉受到不正常的束縛

諮詢電話：07-7511131 分機 2151、2583

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復