

姿能訓練運動簡介

你有惱人的腰背痛嗎？

從統計學家之調查報告得知，80%人口曾有背痛的經驗。如果只調查40歲以上的人口，比例更高，而下背痛為物理治療專業中常見之肌肉骨骼系統的問題，其發生的眾多原因包括了日常生活中不當的姿勢。

良好正確的姿勢可減少腰背肌肉傷害，因腰背肌肉扮演腰椎支撐力量與活動腰椎之雙重角色，負荷特別大。如果各肌肉之間能夠均衡協調，平均分擔負荷時每一個肌肉之負荷量都在安全限度內，發生背痛之可能機會減少。而姿勢訓練是預防腰背痛之最佳指導原則。



姿能訓練運動

姿能訓練椅可運用支撐點予以各種程度的阻力，藉由主動運動訓練來強化該群肌肉力量，改善疼痛問題。

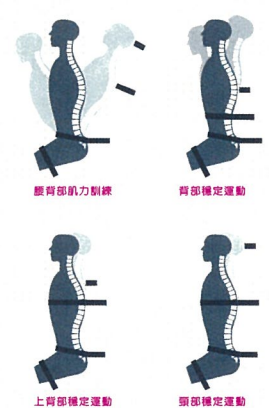
姿能訓練椅也可適用復健科、骨科、神經科、心肺等各種病人的體適能訓練，主要可改善脊椎疼痛問題，脊椎側彎，強化背肌力等等。

對於上、下背疼痛、肌肉力量不均所造成之脊椎側彎等，也可利用此項設備來強化其整體背肌或單點的力量。

姿能訓練椅其最大特色是提供主動運動，可固定在脊椎任一節或在二節脊椎上，並設定各種程度的阻力以達到訓練效果。也可適用一些行動不便的病人，可搭配減重懸吊，在物理治療師之指導下使病患得到恢復的機會。



藉由主動運動訓練來強化該群肌肉力量，改善疼痛問題



姿能訓練椅可運用支撐點予以各種程度的阻力



物理治療師設定各種程度的阻力而使病患達到訓練效果



在物理治療師之指導下使病患得到恢復的機會

