

世界物理治療日 保健運動動起來

◎文 / 成大物理治療學系 卓瓊鈺



圖一：演講由成大物理治療學系卓瓊鈺老師開場，簡單介紹物理治療日的由來。



圖二：貴賓復健部官大紳主任前來祝賀

每年的9月8日是世界物理治療日。成功大學物理治療學系繼上半年邀請世界物理治療聯盟副理事長 Dr. Stokes 前來參予院慶的活動之後，為了再次響應世界物理治療聯盟的理念而舉辦了這場世界物理治療日的活動。今年的主題是：健康大家動起來。

這次活動特別邀請成大畢業的高材生林佳葦物理治療師前來做專題演講，題目是”保健運動 動起來”。林治療師在演講中除了簡介物理治療的基本觀念外，同時也教導現場民眾可以輕鬆在生活中做得到的保健運動，協助現場聽眾們達成『健康，大家動起來』的目的。

演講由成大物理治療學系卓瓊鈺老師開場，他先簡單介紹物理治療日的由來，主要是紀念世界物理治療聯盟創辦的日子。他同時告訴在場民眾，利用物理治療運動先消耗一些卡路里再回去過中秋節吃月餅和烤肉，吃得也比較放心。他強調物理治療師不僅是人體運動的專家，也可以協助失能的病患健康的走出醫院大門。此外，利用物理治療不僅可以減輕疼痛，預防運動傷害，也可以促進老年族群的體適能，使銀髮族活得更健康更有自信。所以最後他提醒在場民眾“運動是良藥”，大家要記的定時運動的重要性。現場的貴賓復健部官大紳主任則介紹醫院復健部裡的人員組成，強調物理治療對病患恢復健康



圖三：林佳葦治療師講解物理治療的基本概念，民眾與醫療人員都認真聆聽。



圖四：林佳葦治療師利用五顏六色的彈力帶帶動現場民眾做運動，大家都做得很認真。



圖五：連坐在輪椅上的阿公阿嬤和看護阿姨也很認真跟著做運動



圖六：物理治療學系的研究生治療師也在一旁保護病患運動時的安全

的重要性。他也建議醫院應該要幫在場的物理治療師辦個「物理治療師節」的慶祝活動，以鼓勵辛苦的物理治療師。

在演講中林治療師講解物理治療的基本概念，同時在開始帶大家運動前也講解待會要運動肌肉的解剖位置，讓民眾了解自己身體的結構。接著，他帶領配合現場場地（醫院大廳）可以實作的保健運動帶動大家動起來。在醫院的大廳演講，能夠讓病友與家屬感受到物理治療師帶領運動時歡愉的氣氛，現場的老老少少，甚至坐在輪椅的病友以及一旁的看護，都跟著治療師的口令，認真的做運動。本系也期盼藉由此物理治療日的活動，讓大家更認識這個專業，以及物理治療師教導民眾保

健運動的重要性。

最後有趣的有獎徵答由復健部王亭惠物理治療師主持。現場民眾反應熱烈，大家搶著回答，送出準備好的六份禮物，還欲罷不能。最後講者又加碼送出他手中的彈力帶，為這場活動劃下完美的句點。

這次的活動要感謝物理治療學系以及復健部同仁的協助，還要謝謝學系大學部以及研究所同學的幫忙，多方合作才能夠圓滿的辦好這場活動。最後感謝台灣物理治療學會給予經費補助，以及成大醫院提供的場地，才能讓活動得以順利完成。