

臺北市萬華社區大學 108 年度第二學期學習心得報告

學號：10820413 姓名：陳彩菁

課程名稱	1082 期，G320A，對抗痠痛之脊椎保健 DIY		
授課教師	王瀛偉	課程時間	星期四晚上

一、報名初衷

有感於自己的體能逐漸下降，近一年來開始出現骨骼方面的症狀，例如：椎間盤突出、頸椎壓迫，右手臂也因為肌腱發炎而無法使力。除了復健治療，最大的原因仍是缺乏固定運動的習慣，核心肌群力量也不夠。在報名社大之前，曾經上網尋找民間運動中心的課程項目、內容、期間與收費方式，經過多方比較之後選擇社大，因為社大是**學期制**，比較符合長期上課的考量，更重要的是**專業師資**。

「對抗痠痛之脊椎保健 DIY」這門課的王瀛偉老師擁有國立體育大學的運動保健科學碩士學位，有護脊、力學療法與保健、運動傷害防護等專業職能，授課經驗非常豐富。王老師開設兩門課程，週二的課程(對抗痠痛打造居家健身房)比較偏向健身，例如健身的訓練方法、不同肌群訓練、徒手肌力訓練等，訓練強度較高。週四的課程相對較為溫和，以**強化核心肌群、脊椎調整運動、功能性的運動表現**為主，考量自己的體能與需求，我選擇週四上課。

二、上課點滴

做任何運動之前，有正確的先備知識很重要，連鎖型的運動中心卻常常忽略了這一點。同樣的功能性運動我會選擇王老師的課，是因為**課程兼具知識性**。老師先用投影片教學，讓我們能辨別肌肉拉傷/關節扭傷/骨裂或骨斷的不同。看到人體骨骼構造的 3D 圖，再加上運動時脊椎的變化情形，就更能了解骨骼疾病產生的原因往往是長期姿勢不良或運動不足，而非短短數日就演變成骨刺、壓迫神經造成疼痛。因此第一步需要先用「綁腳帶」調整長短腳/X 腳/O 型腳，讓施力平均、身體能平衡，同時也有促進下肢循環、改善足部冰冷的效果。

生活當中的正確姿勢也是重要的，無論穿襪、搬重物、彎身洗衣，都要顧及背肌受重強度，因此要採坐姿穿襪/屈膝搬物，讓其他的肌群來配合動作。老師也教導膝關節保健、駝背矯正、腰痛預防，搭配動作解說，能改正不良姿勢，從日常生活做好防護支撐人體的重要骨骼系統。

王老師對於每一位學員的個別情況都能把握，有任何骨骼肌肉方面的問題都能請問他。實際演練的時候，每一個動作用到的是哪些肌群，王老師都會**先說明、示範再操作**，還會幫每一位學員調整到正確姿勢。學員們依照自身的狀況執行動作，施做起來的效果更好、也更安全。

三、學習心得

上課之前與之後，腰部痠痛與背部肌肉緊繃的情形都有改善，這是其一。其二是每週至少運動 2.5 小時，沒課時自己在家練習，都讓我感覺更有活力，做起家事來也比從前容易。右手臂的肌腱發炎在急性期痛到夜裡會醒來，別說刷牙洗臉有難度，套頭的衣服也難以穿入，一抬手臂就痛，有一段時間只能穿前面開扣的衣服，還需要家人幫忙，真是黑暗時期。經過兩個多月的三管齊下(藥物治療、復健治療、止疼後逐漸加強運動力道)，右手已經能舉高到正常的角度，疼痛也改善了九成。畢竟吃藥打針只能治標，治本之道還是需要運動。

在某些國家，運動甚至已經成為「處方」，運動不但能強身，還能緩解或預防疼痛，換句話說人人都需要運動，要活就要動，動就不會痛。我已經迫不及待要報名下一期的課程了！

四、上課照片



照片說明：王老師說明與示範上臂肌肉群延伸



照片說明：王老師示範使用彈力棍的蹲姿與核心肌肉群運用



照片說明：王老師示範使用平衡球時縮腿提臀，用腹肌力量將上半身撐離地面



照片說明：學員們練習使用平衡球伸展背肌，使脊椎呈一直線



照片說明：王老師對於不同能力的學員進行個別化的強度調整