占 Î

文、攝影/洪詩茵

定患者狀況 , 杜絕 再復發的現象



求完整性的療程 的窠臼, 痛的過來人,希望能夠突破疼痛 衡 身為復健專科醫師 復健科診所院長許碩堯醫師 透過核心 運動 強化核心力量 輔助治療 同時 亦是疼 治 , 追 療

中西融合 解剖與針灸

剖教授 師表示 傷害, 許醫師向其學習的念頭 業讓許 生理和臨 式針灸」, 論基礎相似 候 有辦法根絕,正當身體狀況最糟的 刀治療 甚至動用最後的殺手鐧 椎滑脫 籃球,也因為熱愛打籃球 ,非常幸運地認識了董厚吉美國 許碩堯醫師非常喜歡運動 醫師不再為疼痛 , 十四年前, 一年多之後,疼痛現象仍舊沒 當時試過所有疼痛治療方式 床套用研究,董教授憑藉 董教授發現解剖學與針灸理 整個人幾乎無法動彈。 致力於針刺醫學的解剖 ,深入研究後發明 膝蓋軟骨磨 所苦, ——手術, , 導致運 , 也誘發 尤其是 損 解剖 許 解 開 腰 動 專

許醫師十多年前就開始以 「增生注



學 , 肌 其放鬆 的筋膜再生,強化糾結的組織 糖水打入需要注射的部位 理論做更深入的研究與治療 灸療法, 度葡萄糖水促進組織的再生 射療法」 肉 以西方的解剖理論融合 許醫師結合增生療法與 依 做疼痛治療 《解剖列車》 , 透過 書 , 刺 $\bar{\Phi}$ 中醫的針 注射高濃 直接將 激糾 的 針 並 放 筋 刺 並 鬆 膜 讓

體血血 元, 腳 再進行注射 打部位的判斷 施打什麼藥物不是重點 增生療法可使用的注射藥物非常多 除了葡萄糖液外, 小板濃縮液) 依據針灸的理論 絕非頭痛針 ,必須找出疼痛的根源 等,但許醫師強調 亦有PRP(自 受人體筋絡 , 頭 重點在於施 腳痛 針

,

鈴

正

診所空間明亮寬敞,收費方式 明確標示於掛號區後方



能根源是在左腳,只有施打在正 分才能真正對症治療 , 痛 可 能 要針 腰 , 右肩 疼 痛 部 可

結合運動 追求完整療程

質參差不齊的問題 醫學管 方式 法的中心精神及在治療上 他始終不懈地持續學習進修 非正統醫學管道,以身去試法 望有患者因為疼痛、 擁有針灸執照 方的另類 輔 就 道 助 能 疼痛 的 治 籍由 療法 疼痛 療 的 更多的 ,他坦言,了解各 ,學過整 過 對於那些 患 來人, 者 想法及不 吃藥無效 患者難以 , 許醫師 脊, 許醫 尋求 可發 也 , 非 揮 學 許 師 憂 , 轉往 的 過 所 1[] 正 種 以 的 西 師 療

的狀況更惡化

行所有的動 代償的方式做 強化核心,降低復發機率。 避冤代償行為 造完整化的療程,先降低患者的疼痛 向以更不好、 在受傷的狀態下, 整合 作 |疼痛治療與運動治 譲身體 :與運 運動 再以運動改善體 動 肾不痛的 疼痛的身體 , 人們 反 而會 許醫師 方式去進 般會用 讓 療 身體 會傾 態 , 解 打

項目 書的 以結合運動 確 為提供完整治療 物理治 包括 皮拉提斯、OOV(小海豚) 運 特設運 動 TRX 懸吊訓 0 療 動 為 師 教室 念 運動 常駐 ,聘請擁有運 尋找足夠 衡 教室教導的 練 運 創 抗力球 動 寛敞 立之初 教室指導 等核 運 動 的 動 就 卆

復健 開 的 病 他 痛 刀機率 糾 患 治 管 說 康 正 療及生活習慣 道 拉 : , , 我 讓 並 擁 TF 患 希 抱 透 且 統 者 過 降 望 正 恢 疼 低 學 室。 1 的 強化 反 肺

的 在於結合 , 衡 創立 最 獲 約二年 特 衡 健 的 科 優 運 時 動 埶 間 生活。

入團隊課程 膝蓋開過三次刀、 運動 1台灣 對個 教 唯 持基 室的課程 提供此? 人較 本體 弱 腰椎開 能狀 的項 種訓 初 態 期 練 後即 過 做 採 的 差異 運

可

加

性

, 其 中

對

動 ,

教

所上 訓練核心及心肺力量, 能維持在持平的狀態 三十歲之後,身體機能會逐漸退化 的身體狀態也 身體輕盈自在。診所的成立對許醫師 打打他最愛的籃球。 每週打一 的許醫師 三堂 許醫師 運 動可 ,仍舊活絡在運動的世界中 場高爾夫球, **(堂** 以延緩退化 藉由運動)頗有助 益 時) 除了靠 治療,每週在診 讓疼痛不復發 同時還能不 或 他說 運 兆 疼 痛 治 譲 動課程 次刀 人在 時 療

肌

許醫師非常喜歡為運動選手看

屏東體操隊的國手、籃球

棒

球隊的

這些選手的 選手都是他 技體操女王麥劉湘涵 師以 輕的 運 動 囊 傷 選手能夠靠 未來 括 害 的 1全大運 病 , 協 人 , 助 他希望 沿癒疼: 因為深 為例 體育順 金 能 指出 夠降 的 利 知 痛 知名競 運 其從 低 學 動 他 33

些年

的

對於現代人常見的肩頸問題, 許醫師叮嚀可常做以下三個動



雙手交扣 :



- (肩頸伸展): 手臂向上拉伸。

作,舒緩緊繃的肩頸肌肉。

麥劉湘涵仍舊堅持在夢想的道路上, 小到大一 許醫師最欣慰而喜悅的收穫 直努力提供治療協助 直在受傷, 為了麥劉湘涵的夢 難已 一十六歲 這也是 想

型態, 態帶來的傷害 **捅的比例居高** 者手機,上半身問題變多,尤其罹患頸 許醫師直言,現代人久坐不動 但可透過 我們無法改變現代 此 |行動緩解,現代生活型 長時間 人的生活 維疼

壓力比站姿更大 勿長時間維持同一 可以站不要坐: 坐姿對腰椎及頸椎的 姿勢 : 每個組 織都

的運

(動或多增加

此

|日常活動項目,

可釋放

並紓解壓力

痛現象

三、每天運動半小

·時 :

維持每天做半小

時

某部位的組織長時間承受壓力

容易引發疼

有壓力,

維持同

姿勢太長時間

會讓

身體

動教室

針對疼痛、姿勢不良、關節退化、缺 乏運動或有特殊需求的病人(運動 員、孕婦、開刀後虛弱、銀髮族…) 而設立,運動教練均持有專業復健 師執照及有國際專業課程認證,給 予病人安全且有效的運動治療。

服務內容:活力樂齡、心肺體能訓 練、抗力球、基礎 TRX





作二(胸部伸展):雙手伸向下背部後 ,雙手交扣,手掌朝內:輕舉雙手,兩 方,雙手交扣,手掌朝內:輕舉雙手,兩邊肩胛骨向內側擠壓,拉展上胸部和前方的肩膀。



動作三(肩膀伸展): 板,肩膀往反方向拉伸 : 手臂輕靠牆面或隔