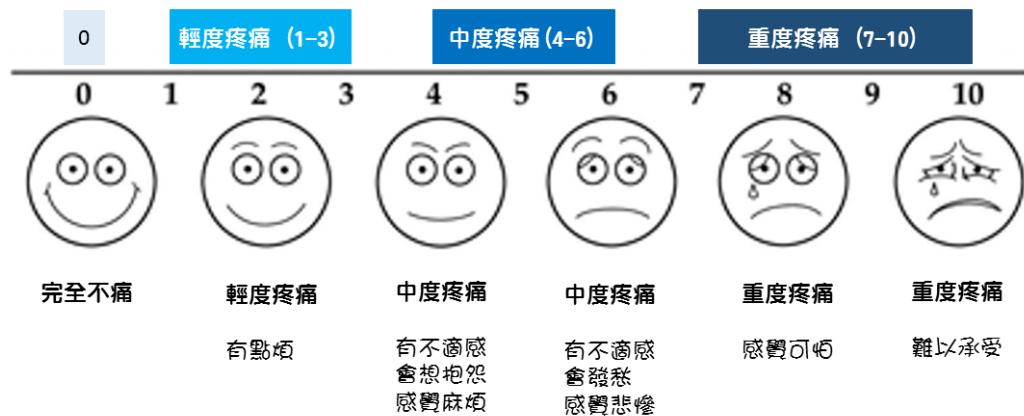


本線上課程，最早是在 2015 年 2 月的時候由成大物理治療學系首次開出，出乎意料之外的，吸引了許多外系學生來選課，一下子選課人數就衝到 182 人，其中非醫學院的科系佔了大多數，而且以熱愛運動的學生居多，許多人平日就有不少痠痛經驗，卻還沒能找到比較好的緩解之道。

當時我在學期初與學期末分別在線上提供加分機會，引導學生針對自己的全身症狀進行評估與量化，利用改良式視覺類比疼痛指數量表(附圖 1)讓學生進行線上自評。基本上，在期初疼痛自評後，修課學生需要跟著課程進度學習進行自我檢查與自療計畫，最後於期末再度進行期末疼痛自評並繳交療效心得報告。

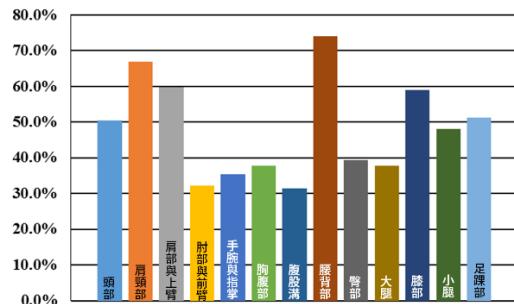
結果非常令人欣慰，182 位同學中有 101 位對於課程所學都很熱情的主動提出正面的肯定，覺得不但對自己當時有幫忙，也給未來的日子帶來希望，另外還很高興有機會可以幫到家人或朋友。顯見一般大眾對於日常疼痛控制的需求，既直接又迫切。



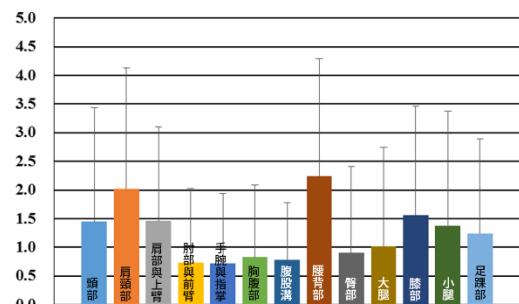
附圖 1 簡式疼痛指數量表

這些修課先鋒，基本上並沒有人是源於特殊疾病衍生的疼痛，身上的症狀泰半都算是日常疼痛的範疇，包括一些沒有外傷史的運動傷害。經過初步的整理，確實完成期初與期末 2 次疼痛自評者共有 127 人，其身體各部位疼痛的發生率與疼痛強度統計如附圖(發生率：附圖 2，平均疼痛強度：附圖 3)。

令人驚訝的是，這些熱愛運動的大學生，竟然超過半數以上的人表示有頭痛(50%)、肩頸痠痛(67%)、肩部與上臂疼痛(60%)、腰背部疼痛(74%)、膝部疼痛(59%)、與足踝部疼痛(51%)的困擾。其中以腰背部疼痛發生率最高，平均疼痛強度也最高；其次是肩頸痠痛，基本上疼痛強度都已經到達『有點煩』的程度(附圖 1、附圖 3)。



附圖 2 身體各部位日常疼痛發生率



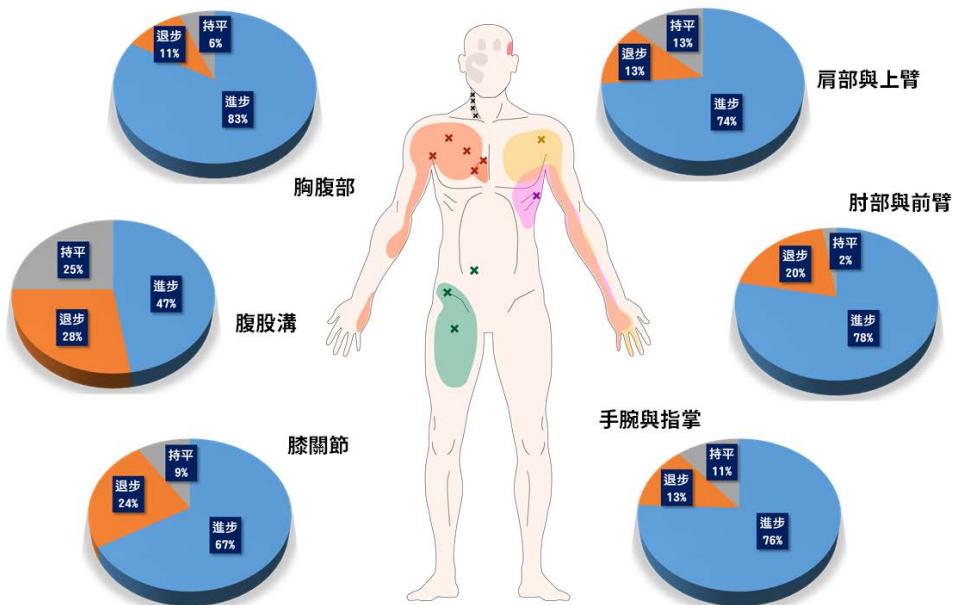
附圖 3 身體各部位日常疼痛平均強度

附圖 5 與附圖 6 分別呈現學生經過『日常疼痛控制』課程的引導後的自我治療成效。基本上是依據期初與期末之線上疼痛自評數據，針對期初有疼痛症狀的學生，比較其期末疼痛強度的進步或退步來進行統計。

結果顯示經過一個學期的洗禮，大部分的疼痛部位都有超過三分之二以上的人獲得改善(64%~85%)。唯一的例外是肩頸痠痛與腹股溝部位疼痛，只有不到一半的人顯示

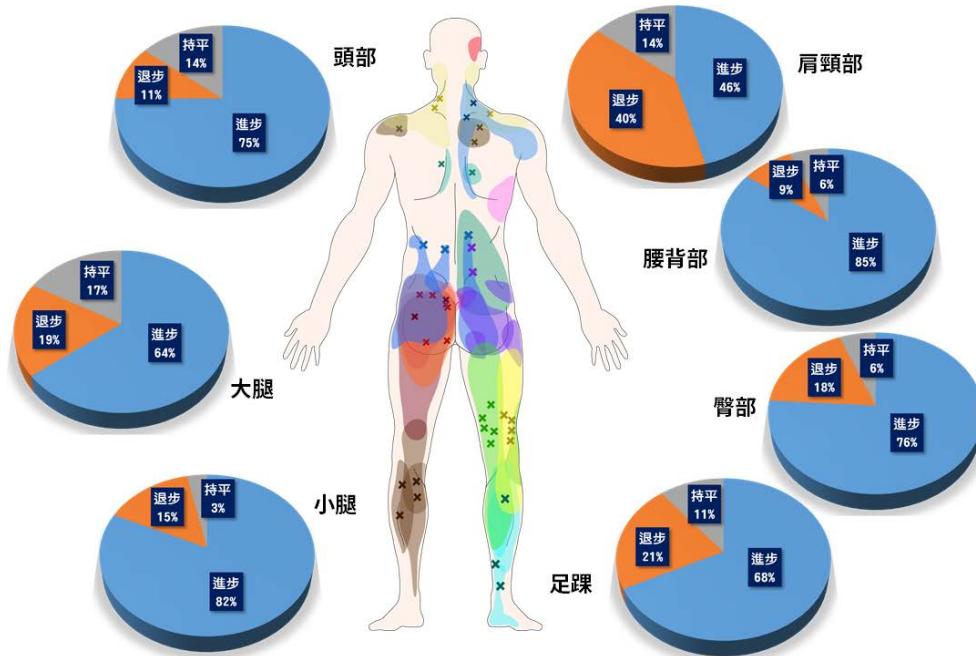
有進步(肩頸酸痛：46%，腹股溝疼痛：47%)；在肩頸酸痛方面呈現退步的人高達40%，而於腹股溝疼痛則也有28%呈現退步。

觀其原因，可能是因為期初疼痛自評是在開學第3週舉行，彼時學生還沒有太多的功課或考試壓力，而期末疼痛自評則在第18週舉行，正處於期末考週，無論是讀書時間長短與姿勢或是考試的壓力都可能是肩頸痠痛的痛源；而長時間久坐對於腹股溝部位的髂腰肌而言，也會產生整天短縮的負面影響。因而在期末檢驗療效之際，這些致痛因子都可能持續存在而導致疼痛。此外，腹股溝疼痛還有可能跟特殊運動型態有關係，需要進一步釐清相關學生是否正好有從事類似足球等與局部肌肉過度使用相關的運動。



附圖5 上肢與身體正面部位日常疼痛控制成果

另一方面，這也代表肩頸痠痛或髂腰肌相關症狀特別容易受到姿勢或環境因素的影響而一再發作，從日常疼痛控制的觀點來看，最好能夠將相關治療運動納入例行運動，每天都設法維持！這個統計數據正好呼應了我在前面剛提過的日常疼痛案例，顯然就是一般人比較有機會經驗到的日常疼痛問題。



附圖 6 下肢與頭、肩頸、以及身體背面部位日常疼痛控制成果

總括來說，從這些學生的使用心得報告中，可以看出經過自我檢查並嘗試自我治療後，不少人會因為有效的立即性成功體驗而自發性的強力推薦自己用過最有效的招式，部分同學還會把握機會現學現賣的在隊友或室友身上一展身手。茲依強力推薦的人次，

將最有效的治療整理出一個排行榜，期待能讓大家對於人氣指數較高的幾個運動更有感(附表 1)。

**附表 1 日常疼痛控制自療項目人氣指標：推薦人次排行榜**

治療項目	強力推薦人次	參考圖標
<b>拉筋運動/按摩球應用</b>		
上斜方肌	30	圖 5.1.3/圖 7.1.4
肩胛提肌	28	圖 5.1.4/圖 7.1.5
腓腸肌	21	圖 5.3.7/圖 7.3.5
豎脊肌	17	圖 5.2.1/圖 7.2.1
圓肩矯正運動	16	圖 8.1
髂脛束	15	圖 5.3.3/圖 7.3.3
膕旁肌	15	圖 5.3.5/圖 7.3.4
比目魚肌	14	圖 5.3.6/圖 7.3.6
梨狀肌	12	圖 5.3.2/圖 7.3.2
股直肌	11	圖 5.3.4
髂腰肌	9	圖 5.2.2/圖 7.2.2
胸小肌	8	圖 5.1.6/圖 7.1.7/圖 7.1.8
胸大肌	6	圖 5.1.5/圖 7.1.6/圖 7.1.8
枕下肌	5	圖 5.1.2/圖 7.1.2
胸鎖乳突肌	5	圖 5.1.1/圖 7.1.1
腰方肌	5	圖 5.3.1/圖 7.3.1
<b>核心肌力訓練運動</b>		
核心肌力訓練運動	18	圖 6.3.3/圖 6.3.4
深層頸屈肌肌力訓練	4	圖 6.1.1
姿勢訓練	4	圖 4.12/圖 4.13
<b>肌力訓練運動</b>		
下斜方肌	8	圖 6.1.3.2
臀大肌	7	圖 6.2.1
臀中肌	6	圖 6.2.2
前鋸肌	2	圖 6.1.2