

運動傷害相關復健

◎ 衛生保健組 衛生保健組 2009-03-19

主題：「運動傷害之相關復健」專題演講

主講者：復健科吳恩瑄醫師

時間：98年3月19日上午11-14時

地點：立夫大樓105教室

為教導運動傷害後，如何自我處理及居家復健，並推廣全校師生多運動時仍需注重預防運動傷害：

- 1.適當的熱身運動。
- 2.從事適當的運動不可勉強為之。
- 3.不抽煙不喝酒睡眠充足。
- 4.注意場地設施之安全性。
- 5.適當的保護措施與護具。
- 6.傷後採取合法之途徑進行就醫與診治。
- 7.已受傷過之患部進行適當保護，可預防傷害再次發生與患部之惡化。

【相關圖片】



主講者



解說中



同學聽講情形



演講中

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=219