shinyihuang00 / November 30, 2016 12:33PM

正確使用紅外線照護燈熱療舒緩酸痛不適　搭配運動效果更顯著

在健康的族群中，有高達8成的人有肩頸部疼痛緊繃的經驗，這麼高比例的肩頸部疼痛緊繃，與長時間在姿勢不良情況下工作有關，最常見的不良姿勢即是彎腰駝背。青少年期的彎腰駝背，原因大多是長期低頭看書寫字時，不自覺聳肩弓腰導致；而上班族久站、久坐、打電腦看螢幕，或者保持某種姿勢不變，也會讓肌肉疲勞，這些不正確的姿勢皆會導致駝背的情況，如果肌肉僵硬置之不理，會因為長期緊繃而引起身體痠痛、寒性體質等大小問題，而隨著年紀的增長，全身肌肉量會持續減少，到了七十歲，全身四分之一的肌肉就會消失，剩下的肌肉仍要負擔全身重量，自然更容易痠痛。

一般民眾如有血液循環不好、腰酸背痛、關節疼痛及手腳冰冷的症狀，要如何在日常生活中盡量避免痠痛產生？其實改善上述症狀最簡單的方法，就是持續且規律的運動，與避免長時間維持同一姿勢，像是上班時每隔一段時間站起來活動一下，倒茶水、上洗手間，都有助於舒緩肌肉緊繃，也能讓眼睛得到適度休息，或者在室內做簡單的伸展、拉筋、抬腿及踏步等運動，另外泡澡、泡腳等，也能幫助溫熱身體，促進血液循環，改善肌肉、關節僵硬不適等症狀。

除了運動以外，亦可在經由醫師或物理治療師等專業人員評估合適性後，藉由保健型醫療器材的輔助來舒緩身體不適，其中在較為常見的保健型醫療器材如「紅外線照護燈」，其是利用紅外線的熱能傳導到體表層，達到熱敷或溫暖的效果，進而舒緩關節與肌肉疼痛，也因為紅外線能滲透入皮膚的深層，擴張血管加速血液循環，使緊繃的肌肉得以鬆弛舒緩，促進血液循環加速，可有助於身體排除廢物，並輸送含氧量豐富的血液到緊繃及痠痛的肌肉部位，有效舒緩肌肉痠痛及僵硬

然而在選用「紅外線照護燈」這類保健型醫療器材時，最重要的，是必須選擇經過衛生福利部核准，已取得「醫療器材許可證」的產品；經醫師的適用評估後，使用前務必詳閱使用說明書，使用時應依循使用方法、禁忌症及警告注意事項等，以避免傷害。同時身體與儀器保持至少30或40公分距離，每次照射15至20分鐘，休息間隔一小時以上，且從側面、斜上方照射為佳，以防燙傷，且提醒民眾，現「紅外線照護燈」核准用於熱療舒緩疼痛、肌肉僵硬，但無治病功效，要特別留意勿聽信誇大不實的廣告。