



Revive Clinic logo and reception area. Text: 祐立診所 REVIVE CLINIC. 對抗腰痛大作戰. 吳書毅 MD, MS, FIPP, CIPS. Copy Right@祐立診所

1




Revive Clinic logo and contact info: WEB: http://reviveclinic.tw/ TEL: 06-2289-9666 ADD: 40684中華北路58號5樓505室(近國安路). Clinic Time table: Mon-Fri 08:30-21:30. Rehabilitation Treatment Hours: Mon-Fri 08:00-12:00, 13:30-21:30; Sat 08:00-12:00, 13:30-17:30. Copy Right@祐立診所

2

### 那您都怎麼處理？

- 貼藥膏
- 自己買成藥吃
- 國術館推拿
- 熱敷
- 不理它



Copy Right@祐立診所

3



Copy Right@祐立診所. Infographic with a central circle divided into four quadrants: 姿勢 (posture), 運動 (exercise), 均衡飲食 (balanced diet), 按摩 (massage). Text: 有興味最重要 不舒服就不要做!!

4

Copy Right@祐立診所

### 常見症狀


腰酸背痛

5

Copy Right@祐立診所

### 我說的人是您嗎？

- 1. 腰骨痠痛！
- 2. 坐一下就起不來了！
- 3. 走一回會兒腰就好痛！
- 4. 怎麼洗個碗腰就挺不起來？
- 5. 腳又痛又麻！
- 6. 屁股或腳痛到不能走路！
- 7. 開車開到腳很麻！



6

Copy Right@佑立診所

## 生骨刺=退化！

- 肌肉扭傷!
- 關節退化!
- 椎間盤突出!

Neural foramen reduced in size

0800

7

Copy Right@佑立診所

## 椎間盤構造分解圖

髓核  
纖維環  
軟骨板

- 椎間盤疼痛
- 小面關節痛
- 薦髂關節痛

腰椎  
髂骨  
韌帶  
薦髂關節  
疼痛  
薦椎

8

Copy Right@佑立診所

## 改正不良的姿勢和習慣！

9

Copy Right@佑立診所

## 改正不良的姿勢和習慣！

10

Copy Right@佑立診所

## 正確取物方法

11

Copy Right@佑立診所

## 該減肥了!!

12



13



14



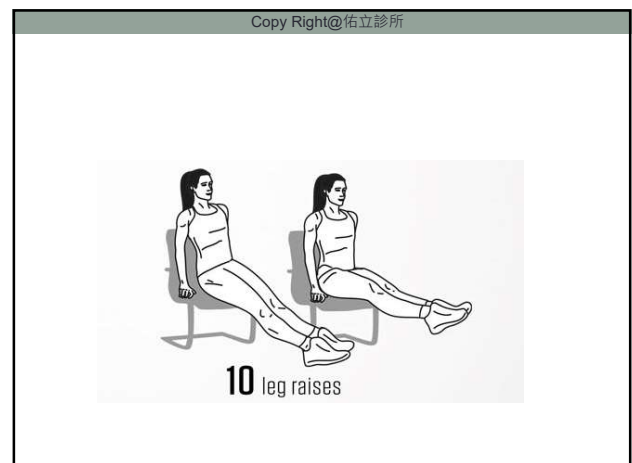
15



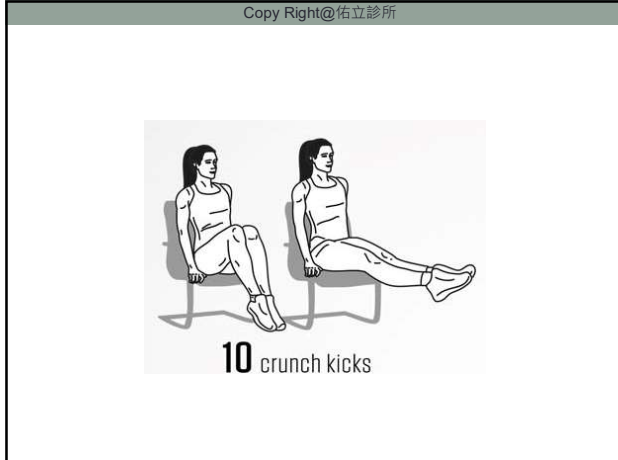
16



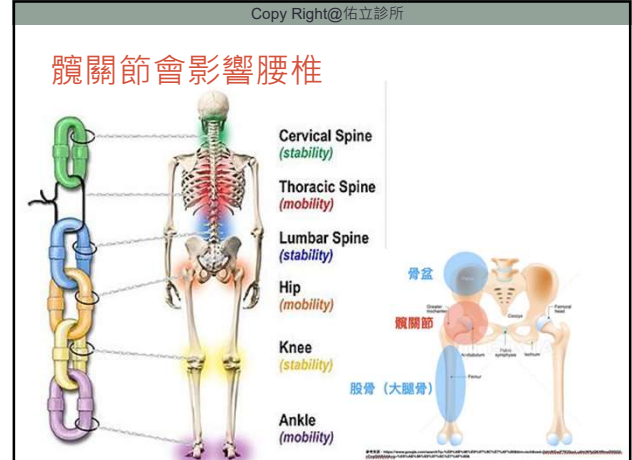
17



18



19



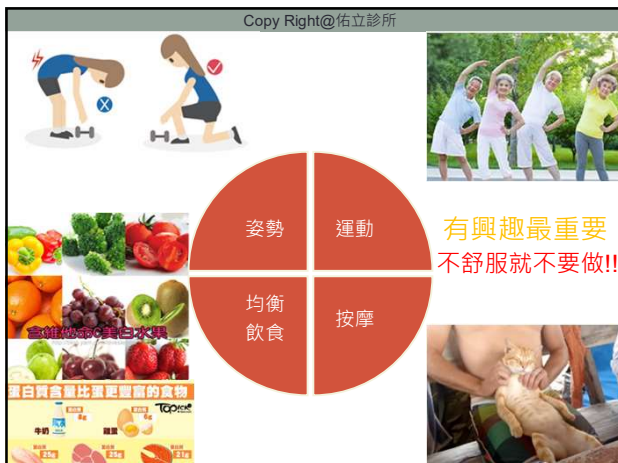
20



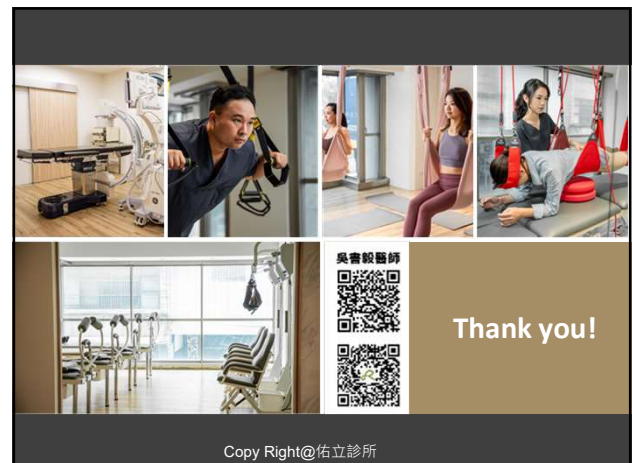
21



22



23



24