



手作 – 舒緩膝蓋疼痛、無力

主講人：粘添壽





手作－舒緩膝蓋疼痛、無力

Google : 翻轉工作室

- 一、舒緩僵硬與疼痛方法
- 二、手作+拍打－肌肉舒緩
- 三、手法示範
- 四、身背部示範
- 五、腿部側面示範
- 六、腿部側邊示範
- 七、拍打示範





一、舒緩僵硬與疼痛方法

Google : 翻轉工作室

☀ 常見方法：

1. 拉筋運動、滾輪運動
2. 輔助器材：筋膜槍、電動按摩滾輪、
、。
3. 三溫暖水療
4. 護膝：大林慈濟醫院骨科主任 呂紹睿醫師
護膝 3+3 運動：直抬腿、抱膝、壓膝
少彎、慢慢彎、不要彎太久

➡ 5. 手作 + 拍打





二、手作+拍打-肌肉舒緩

(1) 手作：

1. 手法：觸、按、壓等三步驟
2. 力道：利用手臂或手肘(進階)，用身體重量壓(慢慢壓)

(2) 拍打：

1. 手法：拍、按兩步驟
2. 力道：利用手掌心或手掌背





二、手作+拍打-肌肉舒緩

Google : 翻轉工作室

(2) 施作順序 - (上半身、腿部背面、腿部側面)

1. 身體右側

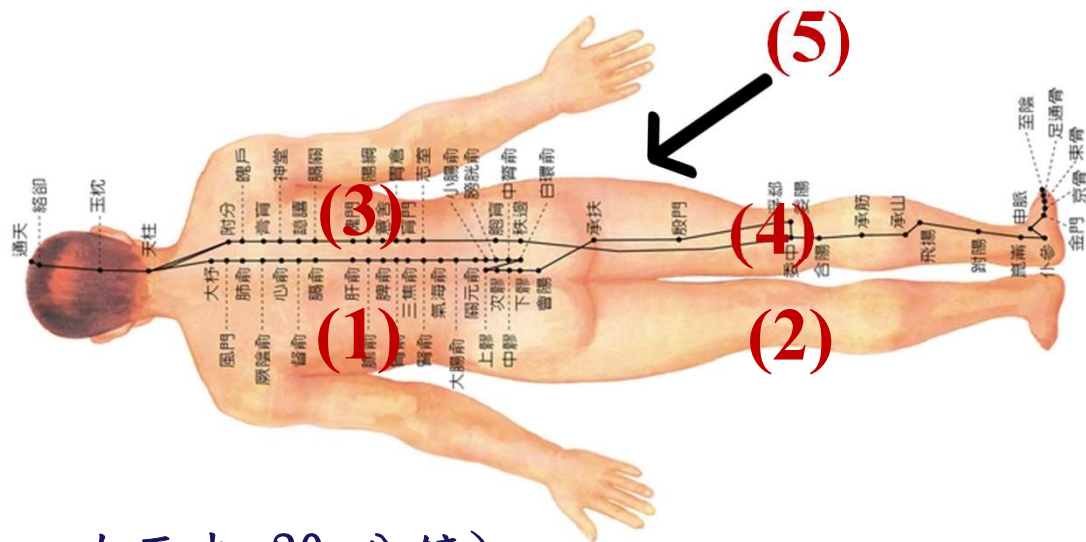
1) 近邊

2) 遠邊

2. 身體左側

1) 近邊

2) 遠邊



左右兩側 (完成全身一次至少 30 分鐘)





三、手法示範

(1) 手作：觸、按、壓三步驟 + 身體重量

手臂+手肘(進階)

(2) 拍打：拍、按兩步驟 + 手心或手背

(3) 切記：要慢、決不可以『撞』擊



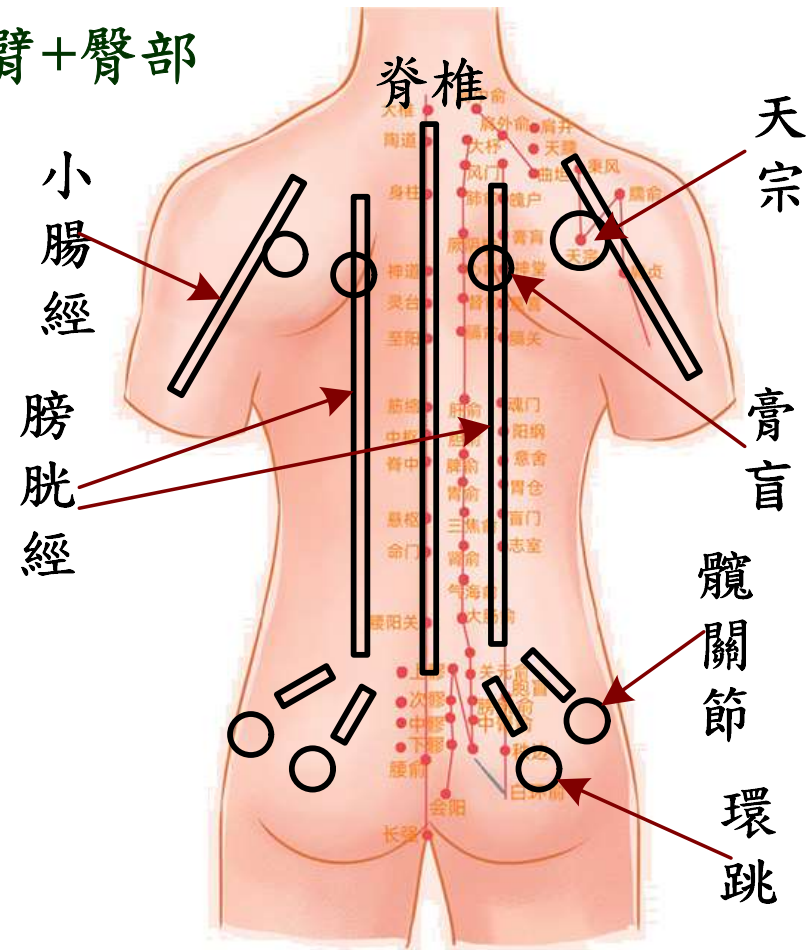


四、背部示範

Google : 翻轉工作室

(1) 手作位置：脊椎 + 膀胱經 + 手臂 + 臀部

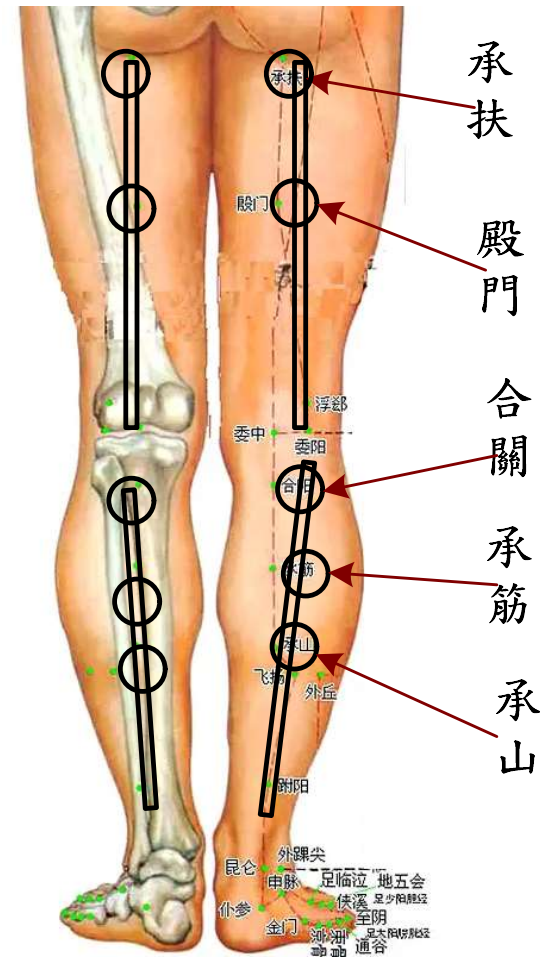
(2) 手法：手臂 + 手肘(進階)





五、腿部示範

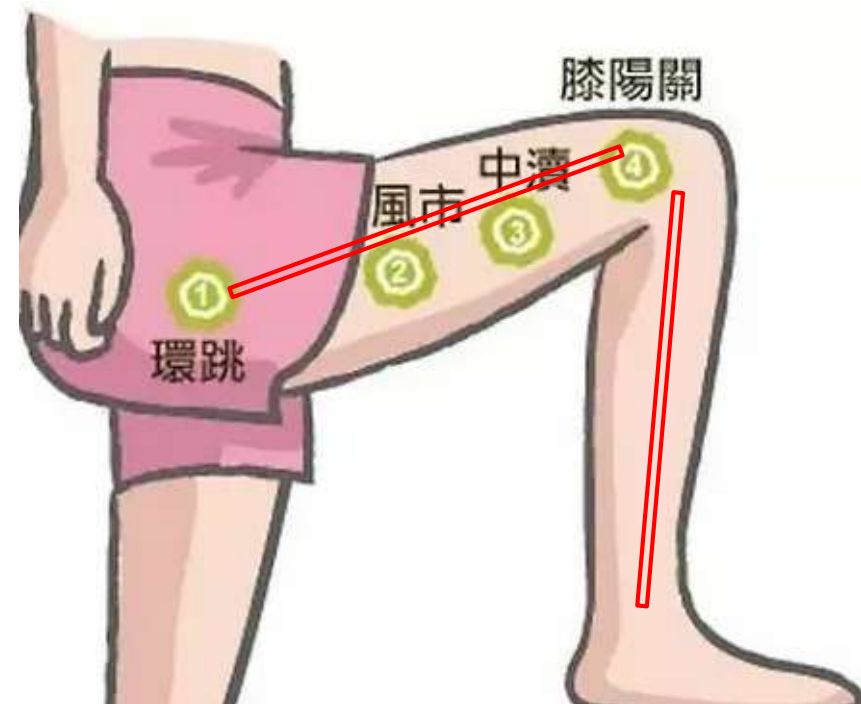
- (1)重要位置：腿部背面中央
- (2)手法：手臂或手肘(進階)





六、腿部側面示範

- (1)重要位置：腿部側面中間(膽經)
- (2)手法：手臂或手肘(進階)



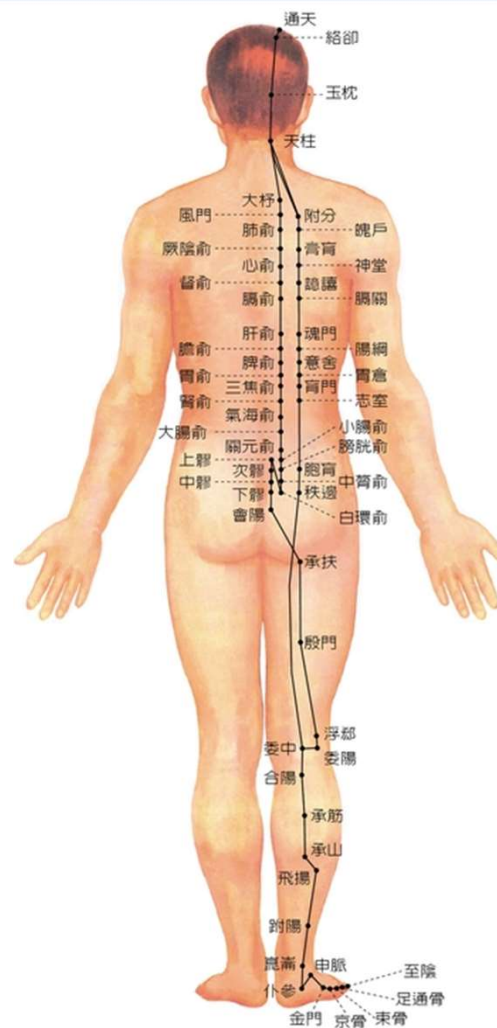


七、拍打示範

Google : 翻轉工作室

(1)重要位置：全身皆可

(2)手法：手掌心+手掌背



粘添壽 撰



粘添壽 相關著作

Google : 翻轉工作室

□ 翻轉工作室

- Google : 翻轉工作室

- 資訊科技相關教學網站

□ 《凡人筆記》彙集

- Google : 凡人筆記彙集

- 人生哲學心得報告

□ YouTube 粘添壽頻道

- YouTube : 粘添壽

- 教學、演講影片





工商服務時間

Google : 翻轉工作室

✨ 翻轉工作室 & YouTube

Google : 翻轉工作室 & 凡人筆記彙集



粘添壽 撰





謝謝聆聽!!

