

# 慢性 疼痛 與運動

運動可以有效緩解慢性疼痛

物理治療師具備獨到的能力，可為您設計特定的運動計畫



## 運動對慢性 疼痛的好處



柔軟度

維持柔軟度與動作



心血管

對心血管健康很重要



肌力

協助建立與維持肌肉張力



心情

改善心情與整體幸福感



疼痛處理

協助控制疼痛與增加參與日常活動的自信



掌控

重新掌控您的生活並降低您的恐懼



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



World Confederation  
for Physical Therapy  
[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)