

臺北市立民族國民中學 108 學年度第 2 學期健體領域研習

※研習屬性：其他

(如有效教學、差異化教學、多元評量、其他等)

壹、主題：礮谷式力學療法

貳、時間：109 年 6 月 11 日(星期四)09:00~11:00

參、地點：三樓會議室

肆、主席：高于翔

紀錄：林雅惠

研習簽到表

簽名處	簽名處
高于翔	高子翔
林雅惠	林雅惠
蔣怡婷	
羅志安	
邊宇惠	

教學組長：

教師兼  
教學組長 謝吟綺

教務主任：

教務處教師  
兼教務主任 王維聰

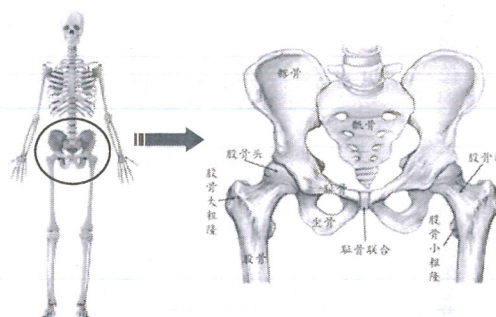
校長：

臺北市  
民族國民中學  
校長 蘇慧君

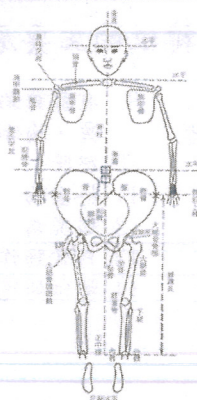
## 腳的長短 與疾病的關係

礮谷式力學療法

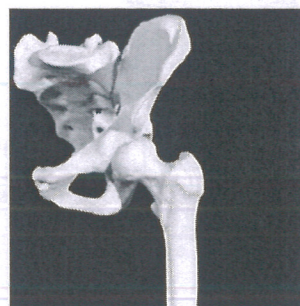
## 髋關節是人體最大且最深的關節



## 健康人的骨骼略圖



## 髋關節的活動



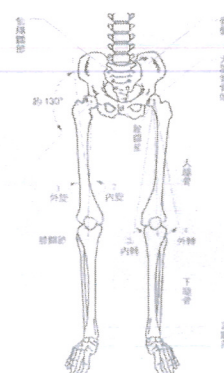
- (1) 矢狀軸—外展( $45^{\circ}$ – $50^{\circ}$ )  
內收( $20^{\circ}$ – $30^{\circ}$ )
- (2) 冠狀軸—前屈( $125^{\circ}$ )  
後伸( $30^{\circ}$ )
- (3) 垂直軸—外旋( $45^{\circ}$ )  
內旋( $35^{\circ}$ )

## 一、何謂礮谷式力學療法：

礮谷公良先生在臨床長期觀察發現，因腳有長短不一現象，才是造成骨盆傾斜進而使脊椎也發生彎曲。更進一步發現造成長短腿的根本原因，在於股關節的轉位。

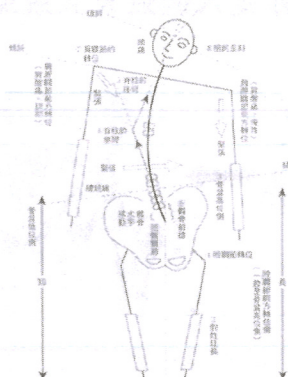
礮谷療法是一種物理療法，它不吃藥、不打針、不開刀，而僅由治療師的手法及束帶與陶枕等簡單的道具來完成調整及矯正股關節的正位。最重要的是患者與治療師間要有相互信賴及密切合作，而且患者本身要有堅強的信念及毅力。因此，它是一種非常自然安全的股關節矯正法。

## 股骨頭的角度

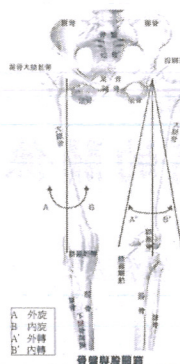




### 股骨轉位對整個身體的影響

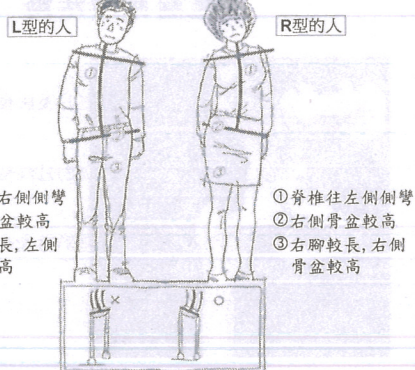


### 二、致病的原因 (從礮谷式力學療法的觀點)



1. 股(髖)關節的轉位 (根本)
- ↓
2. 腳的長短 (跛行)
- ↓
3. 骨盤的傾斜 (基礎不穩)
- ↓
4. 脊柱的彎曲 (側彎、後彎)
- ↓
5. 脊椎神經 (影響)
- ↓
6. 全身平衡的破壞
- ↓
7. 脊椎的扭轉 (各器官)
- ↓
8. 疾病的發生 (過去、現在、未來)

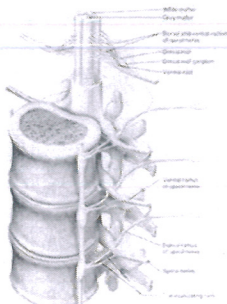
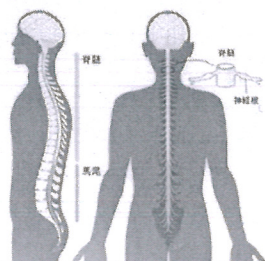
### 腳的長度與骨盆的關係



### 引起股關節轉位的主要原因

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| 1. 先天性     | 9. 有氧舞蹈、芭蕾舞、瑜珈、坐禪 |
| 2. 包尿布方法不當 | 10. 肥胖            |
| 3. 跌落、摔倒   | 11. 持重物           |
| 4. 外傷、骨折   | 12. 職業病           |
| 5. 牽引      | 13. 日常動作          |
| 6. 懷孕、生產   | 14. 轉位的遺傳         |
| 7. 性交      |                   |
| 8. 運動      |                   |

### 脊髓神經



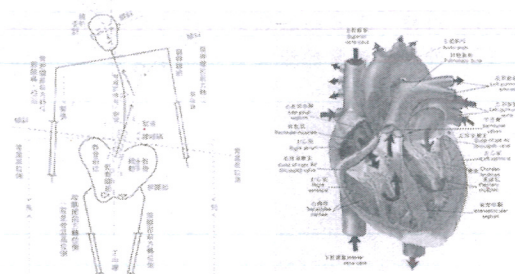
你有長短腳嗎？  
你是哪隻腳長？



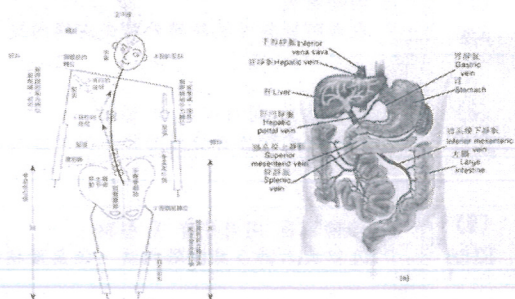
### 三、長短腳發生時 會有哪些疾病發生？

1. 左腳：消化、泌尿及生殖系統
2. 右腳：呼吸及循環系統

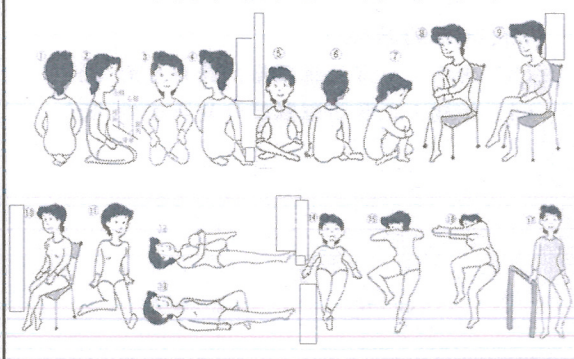
### 2. 右腳長者，正患或將患 心、肺系統疾病



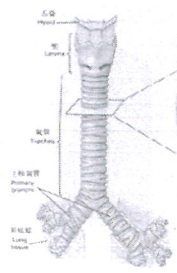
### 1. 左腳長者，正患或將患 腹部、腸胃、泌尿系統疾病



### 左腳長(L型)者之嚴禁動作



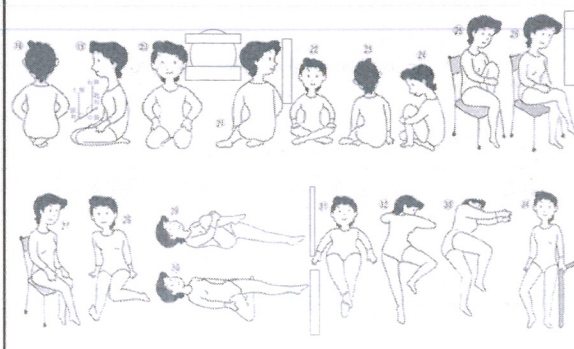
### 2. 右腳長者，正患或將患 心、肺系統疾病



#### 主支氣管(軟骨C形)

右主支氣管比左側有較大直徑，而且它以較陡峭之角度下行前往肺，因此設法進入氣管之物體通常進入右氣管而不是左支氣管。

### 右腳長(R型)者之嚴禁動作

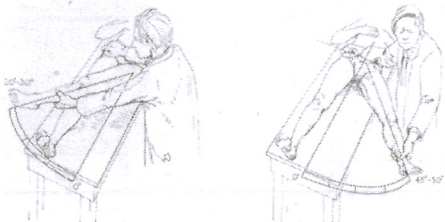







#### 四、股關節的轉位與九種基本腳型

##### 1. 股關節的轉位：

- (1) 內轉：正常的股關節內轉角度約  $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$   
 (2) 外轉：正常的股關節外轉角度約  $45^{\circ} \sim 50^{\circ}$



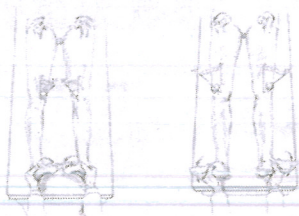
##### 2. 九種基本腳型：

- (4)  右腳長  
R型 右腳外轉外旋，左腳內轉內旋。
- (5)  右腳長 同時伴有O型腳  
RO型 右腳外轉外旋(大)，左腳外轉外旋(小)。
- (6)  右腳長 同時伴有X型腳  
RX型 右腳內轉內旋(小)，左腳內轉內旋(大)。




#### 四、股關節的轉位與九種基本腳型

##### 1. 股關節的轉位：




- (3) 內旋：正常的腕關節內旋角度約  $35^{\circ}$   
 (4) 外旋：正常的腕關節外旋角度約  $45^{\circ}$



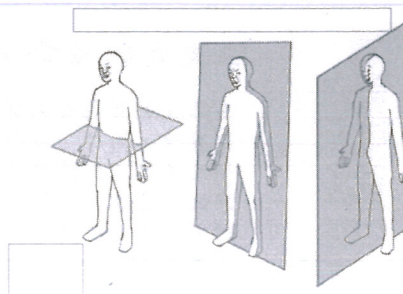
##### 2. 九種基本腳型：

- (7)  兩腳等長  
S型 左右腳皆有可能外轉外旋或內轉內旋。
- (8)  兩腳等長 同時伴有O型腳  
SO型 左腳與右腳皆有外轉外旋，但角度相同。
- (9)  兩腳等長 同時伴有X型腳  
SX型 左腳與右腳皆有內轉內旋，但角度相同。

##### 2. 九種基本腳型：

- (1)  左腳長  
L型 左腳外轉外旋，右腳內轉內旋。
- (2)  左腳長 同時伴有O型腳  
LO型 左腳外轉外旋(大)，右腳外轉外旋(小)。
- (3)  左腳長 同時伴有X型腳  
LX型 左腳內轉內旋(小)，右腳內轉內旋(大)。

#### 三正 — 水平面、冠狀面、矢狀面





壹、會議內容：如附件簡報

貳、研習照片：



參、臨時動議：無。

肆、會議結束時間：12:00