

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：微創脊椎手術後是否可接受重量訓練？

發表日期：111年9月20日(星期二)

發表人：骨科/張瑋倫醫師

阿娘喂！脊椎手術後還重量訓練？不怕脊椎斷了、人癱了!?

成大醫院斗六分院骨科主任張瑋倫醫師說，脊椎手術再成功，病患也會有肌力不足及動作模式不良的關卡需跨越，包括微創手術。所以，脊椎手術後，還是要依據病患的實際狀況進行重量訓練，惟需在專業醫療及運動團隊的帶領下進行。

成大醫院斗六分院自2017年起，在身兼微創中心主任的張瑋倫醫師積極帶領下，投入脊椎領域的全微創內視鏡技術，以減少手術對肌肉、韌帶組織的損傷，加速病患復原及降低術後疼痛，包括各式複雜性椎間盤突出症、脊椎椎管狹窄症、脊椎滑脫症、不穩定脊柱矯正融合術，甚至頑固性脊椎、手術後背部疼痛症等，已服務上千病患。

惟，即便經手術成功重建、改善病痛，短時間內仍難以改變原先失能現象。張瑋倫醫師指出，神經、骨骼、肌肉組織如同三腳椅，缺一不可，微創手術雖減少損傷，術後復健、抗阻力肌力訓練亦不可或缺。有越來越多實證醫學提出術後復健及重量訓練的好處，且不論傳統或微創手術，在專業醫療及運動團隊的帶領下，按部就班接受復健、二階段肌力訓練，治療效果必能加倍，讓病患能更全面提升身體機能。

張瑋倫醫師提到，近年來有越來越多民眾了解健身、重量訓練的好處，也養成了上健身房的習慣。這不僅適用一般民眾，年老長輩也一樣需要，尤其年老病患常受慢性身體病痛所苦，運動量不足，進而發生肌少症，而肌肉量不足又使得身體機能更差，形成了惡性循環。

手術後休養期的病患也需要接受抗阻力訓練，以改善失能現象及風險，微創手術病患可減少肌肉的破壞，則更能相得益彰。因此，整合術後復健計畫，並安排二階段術後抗阻力的重量訓練，俾使病患能更全面提升身體的機能。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專

科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)

張瑋倫醫師資歷：



專科別	現職	經歷
骨科	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成大斗六分院骨科主任</li> <li>● 成大斗六分院微創中心主任</li> <li>● 成大斗六分院脊椎內視鏡專責醫師</li> <li>● 台灣脊椎微創內視鏡醫學會理事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 台灣脊椎微創內視鏡醫學會秘書長</li> <li>● 成大醫院專任主治醫師</li> <li>● 成大醫院總醫師</li> </ul>

專長
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 微創脊椎、全內視鏡脊椎手術、一般骨折、關節重建</li> </ul>

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203