

# 孕婦按摩課程

主辦單位：台灣臨床徒手治療協會 儀嘉企業 儀嘉物理治療所 展嘉物理治療所  
真嘉物理治療所 庭嘉物理治療所

地點：桃園市展嘉物理治療所(桃園市中埔二街 218 號 1 樓)

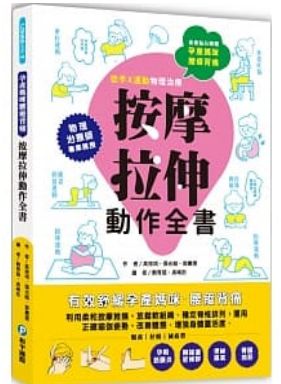
教育學分：本課程申請物理治療師繼續教育學分

名額：限 35 名

時間：2024/10/05(六)2024/10/06(星期日)

09:00-12:00 13:00-17:00

網址：<http://www.cmtat.com> (請至網站線上報名)



## 【課程說明】

孕婦媽媽適合按摩嗎?其實孕婦按摩可以為孕婦媽媽在整個孕期中大加分!懷孕期間孕婦媽媽因為荷爾蒙的變化與胎兒日漸長大，而使身體無法負荷漸漸地產生許多不舒服的狀況，大多數的孕婦媽媽會經歷情緒壓力、肩頸腰痠、便秘等問題，這些問題雖然不是病，但是確實會讓孕婦媽媽感受到說不出的難受，害怕用藥的影響肚子裡的寶寶，難道孕婦媽媽只能忍耐度過懷胎十個月的漫長孕期嗎?適時的釋壓孕婦舒緩按摩可減輕身體負擔、增加身體循環，讓孕婦隨時保持愉悅的心情，使胎兒寶寶能健康愉悅安心的成長。事實上，在歐美、日本等國外已將孕婦按摩行之有年，使用孕婦按摩來減緩孕婦媽媽在孕期間的不舒服，而在台灣，物理治療孕婦按摩尚處新萌芽的階段，多數人對於各個孕期該如何按摩都不太了解，而在孕期每一階段中遇到的不舒服狀況都不盡相同，逐漸龐大的肚子會讓孕婦媽媽在生活自我照顧上產生諸多的不方便和不適，舉凡如腰臀痠痛、恥骨疼痛、肩頸背部僵硬緊繃、頭痛、便秘等許多不舒服的情況都會伴隨發生，孕婦按摩可以幫助孕期中媽媽們提供軟組織的放鬆、紓壓，利用徒手物理治療孕婦按摩的介入，幫助孕婦媽媽安全地療愈在孕期間的產生的疲勞與脆弱，讓孕婦媽媽在享受舒服的孕婦按摩中，大幅改善了孕期間的不適，讓肚子裡的寶寶能夠感受到媽媽心情的愉快和安全，更能幸福地長大!

## 【課程大綱】

1. 認識孕期間賀爾蒙對於孕婦生理的改變
2. 認識懷孕期間婦女體態改變
3. 了解孕婦按摩禁忌症和危險因子
4. 孕婦按摩手法
5. 舒緩孕期間孕婦不適症狀

## 【課程目標】

透過孕婦按摩的手法改善孕婦媽媽在孕期之間的適應症，藉由物理治療徒手按摩可以讓孕婦媽媽感受到更專業更舒適的按摩治療，陪伴著整個孕程，穩定孕婦媽媽的情緒，平緩自律神經的影響，穩定胎兒寶寶的成長。

1. 學習如何緩解孕婦便秘情形
2. 如何改善懷孕期間腰痠背痛狀況
3. 懷孕時筋膜炎的舒緩
4. 懷孕時恥骨疼痛的舒緩
5. 孕婦四肢水腫的舒緩
6. 孕婦頭痛緩解
7. 改善孕婦腳底疼痛

## 【講師介紹】

高筱琪

學歷：

中國醫藥大學 物理治療系學士

經歷：

儀嘉連鎖醫療體系 展嘉物理治療所 物理治療師

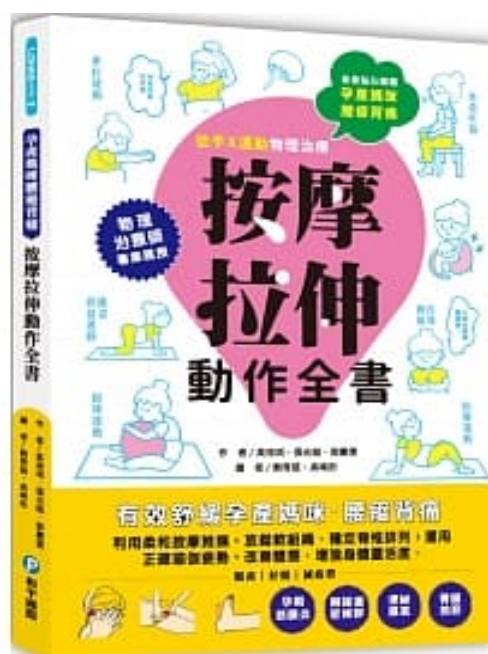
臨海醫院復健科 物理治療師 組長

聖和骨科 物理治療師

出版作品：

孕產媽咪腰痠背痛·按摩拉伸動作全書：專業物理治療師親授！圖解十大全身不適症 X 兩大舒緩手法，媽媽順產、好眠、減疲勞

和平國際文化有限公司 2020.11



## 【課程表】

Day1 孕婦按摩		
日期時間	北部班: 113/10/05 113/10/06	
08:30-09:00	報到	工作人員
09:00-09:50	認識孕期生理改變	高筱琪 講師
09:50-10:00	休息	
10:00-10:50	物理治療徒手孕婦按摩介入重點	高筱琪 講師
10:50-11:00	休息	
11:00-12:00	孕婦按摩手法重點與適應症&禁忌症	高筱琪 講師
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:30	孕婦按摩手法練習 I: 1. 頭部 -枕下肌 -斜角肌 -關節鬆動術 2. 肩頸部 -提肩胛肌 -斜方肌	高筱琪 講師
14:30-14:45	休息	
14:45-17:00	孕婦按摩手法練習 II: 3. 上背部 -肩胛骨周圍 -關節鬆動術 4. 腰臀部 -腰部 -薦椎 -臀部肌群	高筱琪 講師

Day2 孕婦按摩		
日期 時間	北部班: 113/10/05 113/10/06	
08:30-09:00	報到	工作人員
09:00-12:00	孕婦按摩手法練習 III: 5. 大腿 -後側/前側 -淋巴引流手法 6. 小腿 -後側/前側 -淋巴引流手法	高筱琪 講師
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:00	孕婦按摩手法練習 III: 7. 足部、腳踝	高筱琪 講師
14:00-14:15	休息	
14:15-17:00	孕婦按摩手法練習 IV: 8. 腹部 -便秘、脹氣 孕婦按摩手法練習 V: 9. 前胸 -鎖骨下肌 -前胸筋膜 10. 手臂 -肱二頭肌 -手腕 11. Q & A	高筱琪 講師

### 【注意事項】

展嘉物理治療所:桃園市桃園區中埔二街 218 號 1 樓

1. 錄取後如欲退費，將扣除行政作業成本，2024/08/31 前以實收金額 9 成退費，2024/09/10 前以實收金額 6 成退費，2024/10/02 前以實收金額 4 成退費。按轉帳後填寫線上報名順序錄取，未錄取者全額退費課程開課後不予退費。
2. 為響應環保，請自行攜帶杯子。
3. 課程提供中餐。
4. 本課程禁止錄影及錄音。
5. 上課時間、地點如有更改，將另行通知。
6. 錄取後會發送錄取通知至個人 mail，請務必留正確 mail，以便信件順利寄送。