Traditional Chinese | 繁體中文

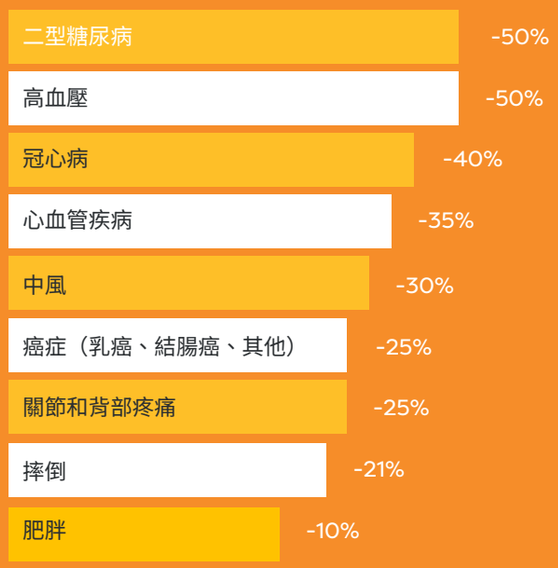
Moving Medicine

保持身體活躍對於**肌肉骨骼疼痛**很重要

身體更活躍可以為您帶來什麼好處？

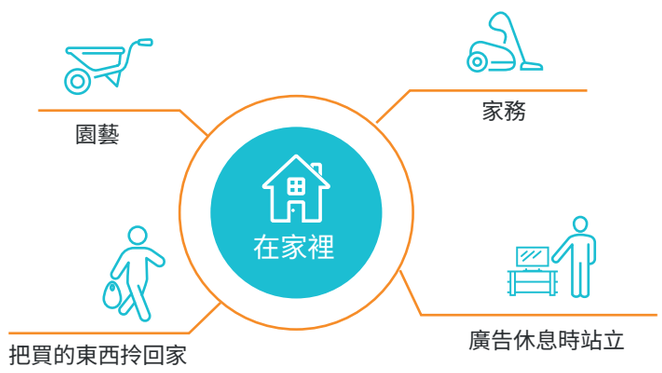
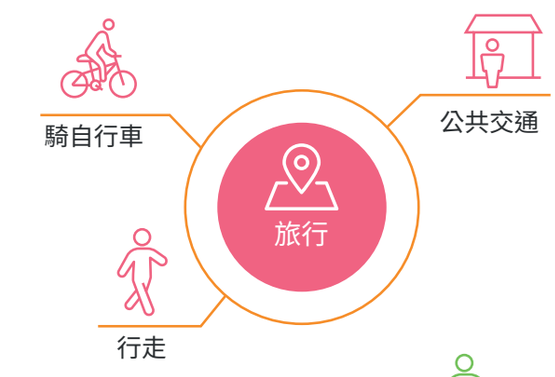
減輕疼痛　減輕疼痛　提高身體能力　提高生活品質　改善整體健康　改善心理健康

透過更加活躍來降低風險。所有保持身體活躍的成年人都會減少以下風險：



保持身體活躍如何改善我的疼痛？

請遵循以下重要提示，讓自己保持活躍：

1. 找到你喜歡的事。如果某件事不適合您，請嘗試其他事情
2. 先增加活動的持續時間，然後增加強度
3. 確保在專門活動前熱身，然後放鬆
4. 運動後肌肉酸痛是很常見的，特別是如果您剛開始定期鍛煉，但這並不意味著受傷。當您更強壯、更健康時，情況會變好起來
5. 身體功能通常在出現疼痛之前得到改善－強壯的肌肉支撐關節
6. 不要讓糟糕的日子讓自己灰心或停下來
7. 在一天中疼痛通常最不嚴重的時間進行鍛煉
8. 穿支撐性良好的鞋 –– 減震和穩定性很重要
9. 緩慢開始，逐漸增加，目標是 10 分鐘或更長時間
10. 把計畫告訴朋友和家人

將運動融入日常生活：