

復健醫學部

- **學經歷** 國立陽明大學醫學系 | 高榮主治醫師
教育部部定副教授
- **專長** 復健醫學 | 心肺復健 | 運動醫學



員工 體適能健康中心



主治醫師 林克隆

106 年中本院成立體適能健康中心，地點將設置於高齡醫學大樓地下一樓，占地約 200 坪左右，由復健醫學部籌劃設置。成立的主要目的是接續 105 年底配合勞安室的員工健康促進計畫，由復健醫學部心肺治療組利用現有治療室空間及中午午休時間，由勞安室挑選出三高員工（高血壓、高血脂、高血糖）進行 12 週科學化的運動訓練。不僅事前報名破表而且事後反應熱烈，醫院高層重視到員工健康是醫院最大資產，因此責成復健醫學部規劃此一新的獨立空間。

此中心的任務除了員工健康促進外，另外也參與今年七月簽約的高雄市政府體育局全市中小學教練及選手的科學化訓練及運動傷害後復健任務，本中心將在骨科、復健科等單位共同合作下變成高雄市優秀體育人員的守護神。

中心設備在運動器材及設計上考慮綠能減碳、本土產業發展及產學合作，由具有操作嚴重心肺疾病病人運動的復健醫學部心肺組醫師及治療師督導，和坊間由非醫療人員介入的健身房等級完全不同，因此將規畫後續進行病患或亞健康族群的自費教練課程。在每個醫師的門診常有病人詢問如何運動及健身房教練的課程是否適合其不同病況，若本中心成立後將協助這些族群安全有效的運動。運動的好處除減少心血管疾病及所有疾

病死亡率外，更重要的是提升整體生活品質及滿意度。

除了完整的有氧運動、肌力訓練、核心肌群訓練、牽拉運動及休閒運動等健身器材配置外，也規劃看診空間及診斷工具，如軟組織超音波檢查等，並可直接進行各種針劑藥物治療，從高濃度血小板注射 (PRP)、玻尿酸注射、高濃度葡萄糖水的增生療法 (prolotherapy)、類固醇及消炎針劑等自費或健保治療。另外也可操作高能量震波治療及流行於台北榮總而目前已在高雄榮總操作的靜脈雷射治療 (ILIB)。

本中心預計栽培一位新昇任的主治醫師，協助原有資深醫師共同服務，這些多樣完整的治療、診斷及後續運動復健結合而成的體適能健康中心，將對員工及病患提供最科學化的健康促進及最完善的傷害後復建計畫。



▲體適能中心提供運動員肌耐力、核心肌耐力、本體覺、心肺訓練