
香氣發表會

謝柏怡

2022年4月1日



內容

01 個案介紹

02 病因、症狀、治療方式

03 芳療措施

04 評值&回饋

05 結語

01 個案介紹



健康狀態

我沒有先天疾病、沒有過敏體質
本身也沒有其他重大疾病哦!



沒有特別
需要避開的精油

生活習慣

我每天3餐定時 飲水量平均1天2000 c.c.
每天早上需要來1杯咖啡提神
我沒有什麼不良嗜好、不抽菸
但也沒有固定的運動習慣

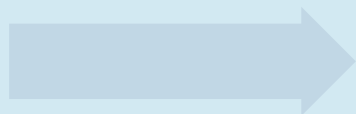


生活建議

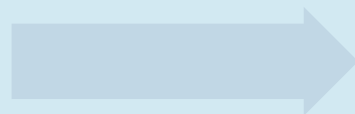
生活狀態與芳療目的

工作上長時間需要使用鍵盤、滑鼠
最近手腕附近常常痠痛麻麻的 有時連肩頸都會感到痠痛不舒服...

02 病因

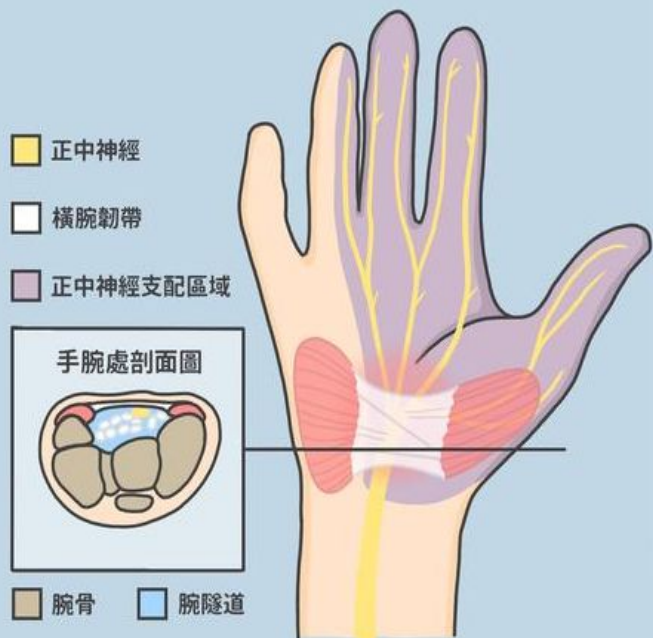


症狀



治療方式

- 腕隧道症候群 = 滑鼠手
- 腕隧道狹窄 (軟組織增厚、腕骨位移)
- 正中神經受到壓迫



初期

- 前三指半麻痛

中期

- 手指靈巧度、握力下降

後期

- 手部感覺異常或喪失
- 大魚際肌萎縮(猿狀手)
- 疼痛感延伸至上臂和肩膀

- 佩戴豎腕副木或護腕



- 伸展手腕處肌群



- 肌腱及神經滑動運動



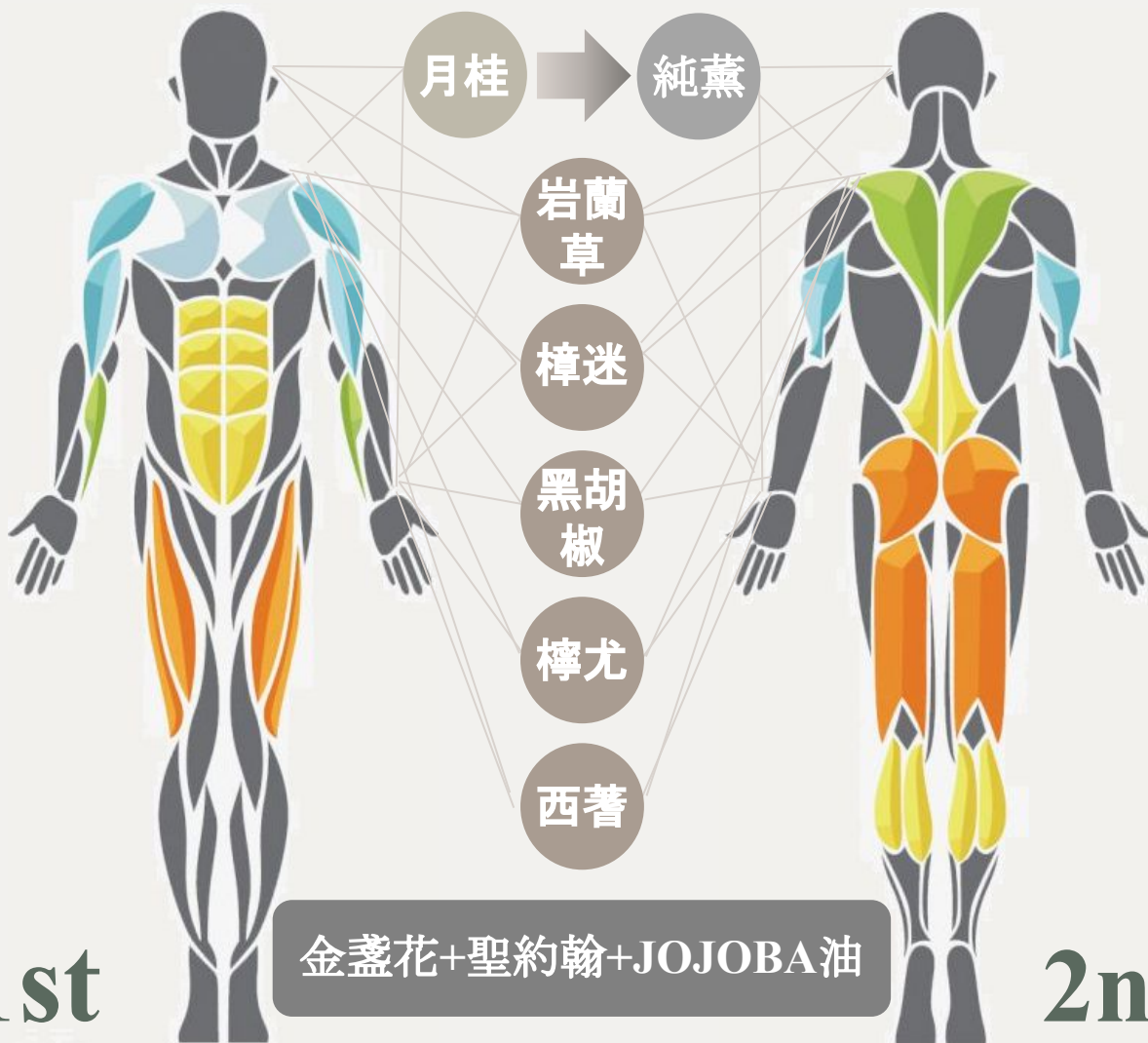
03 芳療措施

- 濃度6% 按摩油15ML
- 精油:有放鬆功效
促循環、舒緩肌肉痠痛
- 植物油:

止痛、消炎、鎮靜、常溫

- 月桂-沈香醇-放鬆鎮定
- 岩蘭草-倍半萜醇
促循環、鎮定平衡神經
- 樟迷-解神經/慢性疲勞
- 黑胡椒-烯類-消炎止痛
- 檸檬尤-醛-消炎止痛、促循
- 西蓍-倍半萜烯+樟腦

1st



- 濃度6% 按摩油10ML
- 精油:加舒眠功效
促循環、舒緩肌肉痠痛
- 植物油:

止痛、消炎、鎮靜、常溫

- 月桂-胺油醇(35-45%)
促淋巴血管循環
- 純薰-乙酸沉香酯(45-52%)
止痛、抗筋攣, 鎮靜助眠
- 金盞花:好吸收、全膚沉
- 聖約翰草:鎮靜神經

2nd

JOJOBA:置於常溫

04 評值&回饋

1st

- 味道紓壓 & 紅色討喜
- 親膚、好吸收、不黏膩
- 塗抹於手腕至肩頸處
- 1周使用 2-5 次
1次用量 3-5 滴 (洗澡後)
- 建議將滴管換成滾珠瓶

2nd

- 滾珠瓶方便度增加 80%
- 頻率增加(辦公時、睡前)
- 睡前增加上背部按摩
- 平均1周使用 6-10 次以上
- 手腕處不痛/些許肩頸痛
- 減少

50%



05 結語

腕隧道症候群算是蠻常見的肌肉系統問題
可稍微調整用油，套用在類似的個案中，
來幫助更多人，感覺一舉數得。

芳療成功與否，取決在是否貼近個案的需求
非常感謝我好友的真實回饋
藉此才能提供合適的用油、建議甚至是容器

留意個案需求 傾聽個案心聲 隨時進行調整
才能真正讓芳療深入人心...





謝謝聆聽。

【附錄】

圖片來源：

<http://3png.com/a-22355329.html>

<https://redleeve.pixnet.net/blog/category/1719658>

<https://vocus.cc/article/60b0ee4ffd897800012b8a5d>