



復健醫學堡醫師 侯鐘堡

語 言：中文/英文

經 歷：

林口長庚醫院復健科專科醫師
前桃園南崁旭康診所院長
市立民生醫院家醫科住院醫師

專 長：運動醫學、運動訓練、復健醫學

FB連結參考：[堡醫師的痠痛堡健室](#)

FB粉絲人數：27,627人追蹤





堡醫師相關文章點閱:

[我又沒在跑步，為什麼醫生說我有「跑者膝」？](#)

[超音波、關節鏡…「膝蓋軟骨磨損」5種檢查方式，哪個最重要？](#)

[一張圖搞懂受傷後該冰敷還是熱敷](#)

[合歡山路跑賽選手猝死，想嘗試「高山路跑」該注意什麼？](#)

[「跑者膝」復健動作全圖解：怎麼做才能放鬆到大腿內側？](#)

[「膝蓋痛」的4個簡易自我檢查：我是受傷還是退化？](#)

[肩膀痛不一定是五十肩，「肩夾擠症候群」在診間反而更常見](#)

影音參考:



經紀連絡人:

賴達/手機:0952-120-665

lighter0511@gmail.com.tw

