



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



水療運動如何處理疼痛問題

關節痛、腰痛、坐骨神經痛等痛症並非長者專利，物理治療師指出，年輕一代常與電腦、智能手機為伴，姿態不正確令痛症年輕化。要消除痛症，除服用止痛藥外，可透過水中物理治療，在水中「耍走」痛楚。物理治療師強調水療非游泳，水療運動可全面訓練身體肌肉，有別於游泳只集中強化某部分肌肉。水療透過水的浮力及阻力，讓因肌肉力弱或患痛症而行動不便的人士可在水中做肌肉運動。在陸地上，患者因痛楚及身體負重而未能做下肢運動。但下水後，水的浮力有助減輕重量及協助平衡，水阻是「你畀幾大力佢，佢就會畀番幾大阻力你」，病人即使身體弱，未能施力，在水中運動亦可有一定程度水阻，以訓練及強化肌肉。有長期痛症病人經過約三個月、每星期一次水療後，關節活動幅度大大提高、手握力及單腳平衡亦有明顯改善。他建議水療配合適當的陸上運動，效果更佳。他表示，大部分人都可接受水療，有需要人士可自學，再到普通泳池練習。

資料來源：http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171111/00176_100.html

活動推介

活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年8月2、6、9、13、16、20、23、27及30日 (逢星期一或四) 上午8:00至下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
中醫食療與穴位保健講座	2018年8月14日 (星期二) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫師講解如何利用食療及穴位舒緩疼痛問題	魏漢輝先生
中醫義診舒緩疼痛工作坊	2018年8月28日 (星期二) 下午3:00-5:00	中心活動室	中心會員	15名	免費	由博愛醫院中醫師到場為有長期疼痛的參加者進行中醫義診	魏漢輝先生
水療舒緩疼痛工作坊	2018年8月1、8、15、22、29日及9月5、12日 (星期三) 上午10:00-11:00	女青年會總會會所 (半山麥當勞道1號)	中心會員	15名	480元 (共7堂)	透過水中伸展及肌力訓練，改善長期疼痛問題。	魏漢輝先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘