



## 伸展運動的重要性

都市人生活繁忙，不少人在辦公室長時間使用電腦，導致肌肉韌性下降、關節功能退化等，引致各種慢性痛症。過往物理治療是痛症普遍的治療方法，近年開始有人選擇運動治療，透過結合運動元素，紓緩痛症，減低受傷機會。運動治療包括五大範疇：帶氧運動、伸展運動、平衡及協調運動、呼吸練習、鬆弛運動和靜觀練習，亦包括痛楚管理及痛症舒緩。伸展運動即拉筋，舒展身體肌肉，減輕肌肉緊張引致的痛楚。事實上，人體的肌肉每次用力時都會收縮，在日常生活當中，我們有很多重複的動作，例如走路、進食、打字等等。這些重複的動作會令肌肉長度縮短，使肌肉、關節、神經線及內臟等受壓。這樣，不但使肌肉酸痛、關節受壓，而且會令精神緊張及影響內臟功能，大大影響身心健康！伸展的好處有很多，除了預防以上問題，也可以放鬆肌肉、神經、精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝（可去水腫等）、使線條修長、增加柔軟度及提昇運動表現等等。

資料來源：<https://jmc.hksyu.edu/ourvoice/?p=7506>



### 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10月4、8、11、15、18、22、25及29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
痛症舒緩運動防痛小組(一期)	2018年10月6、20、27及11月3日 (逢星期六)	中心活動室	中心會員	10名	10元	由工作人員帶領參加者學習一些伸展及肌肉訓練運動	魏漢輝先生
玩樂有你相聚	2018年10月2日 (星期二) 下午3:00至4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	遊戲活動、下午茶及獎品	魏漢輝先生
中醫治療肩周炎講座	2018年10月15日 (星期一) 下午3:00至4:00 上午11:00至12:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫醫師參加者講解中醫如何治療肩周炎問題	魏漢輝先生

