

探討風濕多面體

說說健體活動

馬慧玲
職業治療師
伊利沙伯醫院

香港風濕病基金會 風濕病患者研討會 2010

認讀身體訊號

1. 脹
2. 腫
3. 紅
4. 熱
5. 痛
6. 僵

數數關節

- 位置
- 數量
- 次數
- 週期

關節保護大法

1. 睇住紅、腫、熱、痛
2. 慳得就慳法
3. 停低唸一唸
4. 有大用大
5. 環境多配合

健體活動 **one 2 three**

One

- 心肺

Three

- 肌力與耐力
- 協調、平衡
- 靈敏度

2

- 牽拉
- 肌腱與關節

調適要訣

- 睇時間
- 分長短
- 數次數
- 多休息

家長的角色

× 主導式

- ✓ 引導式
- ✓ 協助式
- 大方向，細觀察

成功秘訣

- ✓ 引發興趣
- ✓ 主動參與
- ✓ 持之以恆
- ✓ 建立模式
- ✓ 進退可守

- X 欲速不達
- X 拔苗助長