

物理治療 治療性伸展運動課程

香港風濕病基金會開展治療性伸展運動課程，由各轉介單位轉介有需要的病患者參與，讓病患者能學習合適的運動以改善病情。每星期一堂，全期課程共6堂，收費180元，綜援人士半價。

服務對象：慢性風濕病患者

上課地點：香港風濕病基金會會址

詳情可向香港風濕病基金會查詢



轉介單位

香港復康會社區復康網絡

康山中心	電話：2549 7744
李鄭屋中心	電話：2361 2838
大興中心	電話：2775 4414
太平中心	電話：2639 9969
威爾斯中心	電話：2636 0666
橫頭磡中心	電話：2794 3010
網址：	http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html

風濕科病人自助組織

毅希會 (類風濕性關節炎病患者自助組織)	電話：2713 6444
樂晞會 (系統性紅斑狼瘡症患者自助組織)	電話：8103 7018
香港強脊會 (強直性脊椎炎病患者自助組織)	電話：8134 2018
B27協進會 (強直性脊椎炎病患者自助組織)	電話：3188 9847
銀屑護關會 (銀屑病關節炎病患者自助組織)	電話：2253 0006
少青風協會 (兒童風濕病患者及家屬互助組織)	電話：2346 3223
系統性血管炎及 高安氏病友互助小組	電話：2794 3010

或由風濕科專科醫生及專科護士轉介

香港風濕病基金會

電話：2346 6336 傳真：2346 6136

網頁：<http://www.hkarf.org/>

電郵：mail@hkarf.org

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

物理治療 治療性伸展運動課程

適用期：2012年9月至2013年3月

很多風濕病患者在活動時會引起關節疼痛，故此會減少運動及使用關節，然而身體關節長時間不活動，會因使用率低而導致退化、僵硬及肌肉無力，使關節患處的病情愈來愈嚴重。為了改善關節靈活程度，物理治療師會在安全的情況下讓病患者進行陸上運動。

此治療性伸展運動課程以小組形式教授針對治療效果的運動，物理治療師在了解學員的病情及受累關節後，可以針對式教授適合學員的動作，令不同程度的學員可循序漸進地提昇體能狀態，享受做運動的樂趣，並達到舒緩或防治傷患的效果。

治療性伸展運動

伸展運動結合肌肉神經生理學和運動生物力學的理論，增加肌肉柔韌性，血液循環及減少肌肉繃緊，能有效減少軟組織引起的痛症。

運動的種類大致可分以下類別：

- 1) 紓鬆關節，增加關節的靈活性；
- 2) 伸展運動，加強肌肉的柔韌度；
- 3) 負重運動，使肌肉質量不致流失，有保護關節的作用；
- 4) 帶氧運動，增強心肺功能；
- 5) 平衡力的訓練，加強病患者的平衡力，以防止跌倒。

通過在墊子上進行練習，配合輔助工具，訓練人體深層肌肉的核心肌群（core muscles），包括腹部和脊椎肌力的強化，以及重新訓練動作姿勢以改善整體的穩定性。導師會根據學員的身體狀況、傷患作出個別的診斷及評估，選擇及編排一系列針對性的動作，讓每位學員能安全而有效地鍛鍊，從而達到防治傷患及強化肌肉力量的目的。



有甚麼功效？

- 加強身體的穩定性、動作的靈活性及四肢平衡
- 改善日常的不良姿勢、減少腰頸背痛
- 幫助治理及預防腰背及其他傷患
- 強化核心肌群力量及增加肌肉及關節的柔韌性

在進行運動治療時及運動完成後，物理治療師會評估及觀察病患者的病徵及痛楚會否增加，盡量將運動後的不良反應減至最低。通過運動建立患者的自信心，以積極的心態改善生活質素，改善關節及肌肉狀態之餘，也藉着帶氧運動提昇心肺功能。

