

# 痛症自療

明愛賽馬會長者日間綜合服務中心  
物理治療師 鍾念恩

- 生活小貼士
  - + 關節痛的處理方法
  - + 改變家居生活模式
- 運動示範

## 關節痛的處理方法

- 非藥物
- 藥物
- 手術

## 非藥物（急性期）的處理方法

- 急性期：病徵包括關節發紅、發熱、腫脹、劇痛及活動受阻
- ☑ 處理方法
    1. 休息— 應讓關節有足夠休息，避免過份活動；走路時可暫時使用助行器
    2. 冷敷— 15至20分鐘，每天可重複2至3次
    3. 壓力— 用彈性繃帶、護膝等減少腫脹

## 冷敷的要點

- ✘ 冰袋需放在受傷的位置上，盡量分散冰粒與肢體的接觸點
- ✘ 盡量不要把肢體放在冰袋上，以免影響血液循環
- ✘ 留意有否過敏現象，或肢體不能分辨冷熱等

## 以下情況 不適合 冷敷：

1. 患處有未癒合傷口
2. 患處血液循環差
3. 皮膚沒有冷熱感覺



## 非藥物（後期）的處理方法

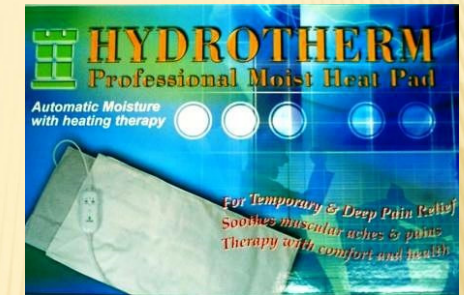
後期：病徵包括關節疼痛及僵硬、肌肉痠軟無力。

### ☑ 處理方法

1. **熱敷**—用毛巾包裹熱水袋或加熱後的熱敷，放於受影響的關節約15至20分鐘，每天可重複2至3次

## 以下情況 不適合 熱敷

- 患處有未癒合傷口
- 皮膚沒有冷熱感覺
- 患處有發炎：紅、腫、熱、痛
- 剛塗上藥油或藥膏



## 改變家居生活模式

### 起床



1. 彎腰

## 2. 向上伸展

不良  
姿勢



## 3. 扭腰



## 正確提舉重物的方法



1 盡量站近要搬運的物件



2 屈膝蹲下，一腳靠近物件，一腳稍後，保持腰背部平直  
選擇適當的位置來緊握物件，確保不會溜手



3 將物件貼近身體，用腿力慢慢站起來，保持腰背部平直



4 提舉時，動作須流暢，切勿急促發力  
利用雙腳轉身，不可扭腰

## 運動療法

### ■ 治療性運動

- + 改善痛楚
- + 改善某部位的柔韌性
- + 增強肌力
- + 改善姿勢及身體失衡現象

### ■ 一般帶氧運動

- + 提昇心肺功能
- + 改善走動的耐力
- + 改善心情、穩定情緒
- + 增進樂趣、成功感

## 復康運動類別

- 伸展運動
- 關節運動
- 肌力、肌耐力強化運動
- 平衡訓練
- 心肺功能鍛鍊

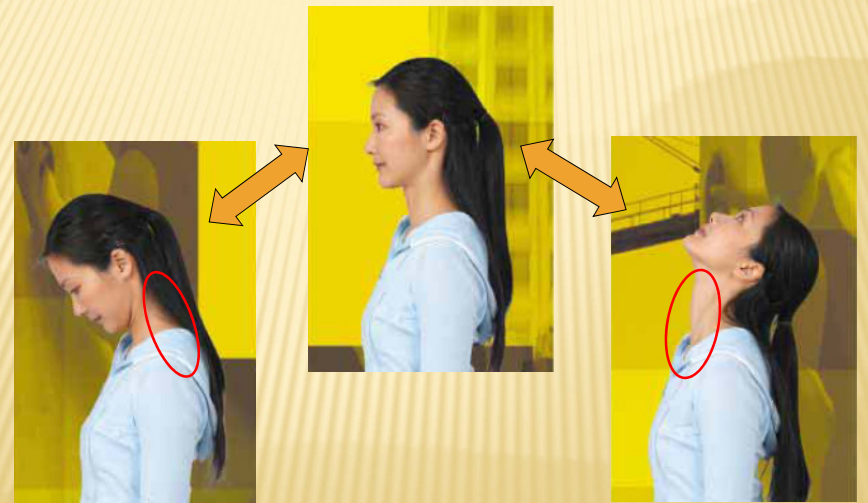
非器械運動

器械運動

## 伸展運動

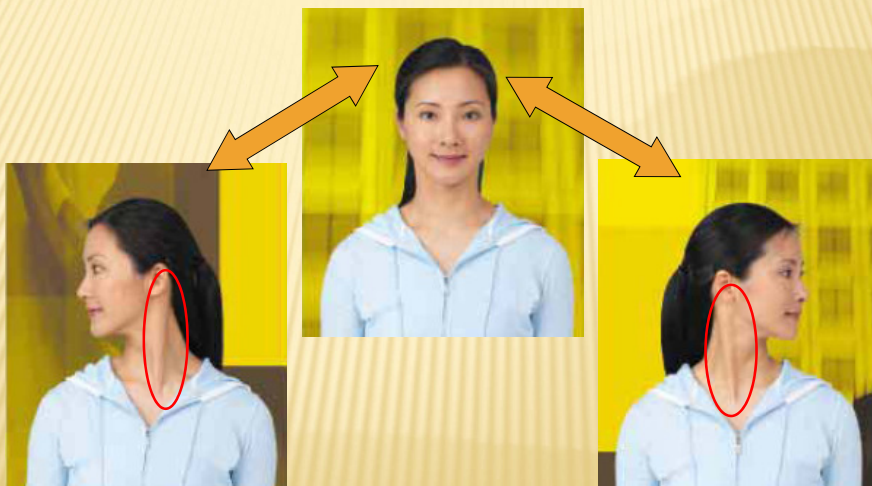
- ✦ 動作要慢，並維持在感到肌肉拉緊的位置
- ✦ 每個動作持續伸展10至30秒
- ✦ 每邊重複伸展最少4次
- ✦ 運動前後及運動期間都需要不時作伸展運動
- ✦ 切忌彈動式伸展

## 頸(一)



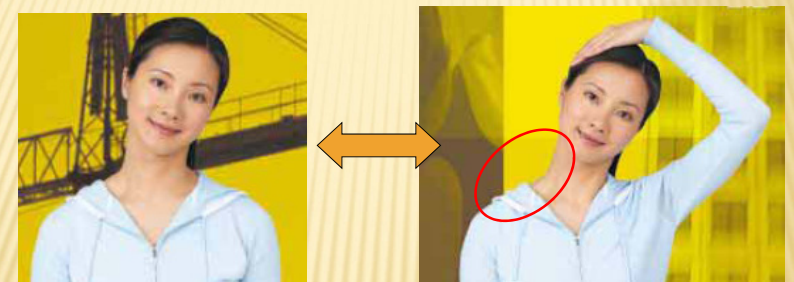
圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 頸(二)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 頸(三)

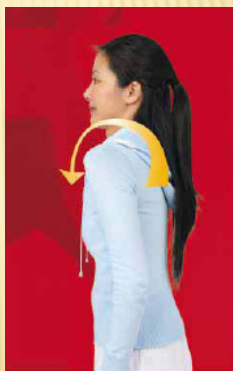


圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 肩(一)



後十次



前十次

圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 肩(二)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 肩(三)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 肩(四)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 前臂肌肉(一)



手心向出



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 前臂肌肉(二)



手背向出

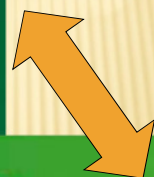


圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 手指指縫



攤手



握拳



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 腰(一)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 腰(二)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 腰(三)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒 II》

## 腰(四)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

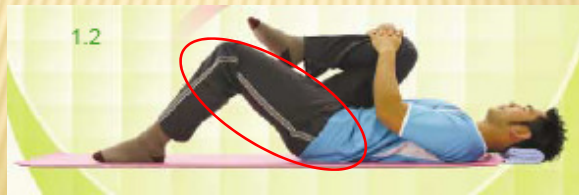
## 腰(五)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒 II》



## 腰(六)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 四頭肌(大腿前面)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 脛繩肌(大腿後面)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 小腿



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 肌力 / 肌耐力鍛鍊

- ✦ 訓練強度為最大負荷之50至70%
- ✦ 收緊要鍛鍊的肌肉3至5秒, 然後放鬆
- ✦ 重覆25至30次, 同一動作做1至3組
- ✦ 同一組肌肉每星期鍛鍊2至3天

## 肱二頭肌(上臂前方)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 前臂(前)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 前臂(後)



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 腰



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 大腿、膝關節



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒II》

## 小腿



圖片來源：勞工處刊物《勤運動 工作醒》

## 水療





## 明愛利孝和護理安老院 物理治療及水療服務

### ★ 物理治療

- ✓ 適用人群：各類關節痛症，肌腱勞損，中風康復患者。
- ✓ 治療方式：電療、針對性伸展運動訓練，器械訓練，步行訓練，手法治療等。
- ✓ 治療功效：舒緩患者痛楚，改善痛症，增強肌肉力量，增加肢體柔軟度，改善患者肢體活動幅度。

### ★ 水療服務

- ✓ 適用人群：各類關節痛症人士，年齡性別不限。
- ✓ 治療方式：在恆溫暖水池中進行各種針對腰膝、肩關節運動。
- ✓ 治療功效：舒緩關節痛楚，提高活動能力，增強肌肉能力，促進身心健康。



### 治療課程

課程	時間	收費
物理治療服務* (可含水療)	每節 45-60 分鐘	每餐\$350 套餐一(五節): \$1700 套餐二(十節): \$3300
薦上健體運動班	每堂一小時	\$520 (八堂)
防跌運動班	每堂一小時	\$520 (八堂)
綜合腰背痛治療班(薦上運動+水療)	每堂一小時	\$1300 (十二堂)
Fit-1Fit 自助健身	每節 15 分鐘	\$150 (10 節)
水療課程 (常規)	腰背 星期三(上午) 10:30-11:20 星期三(下午) 1:00-1:50 星期四(下午) 2:15-3:05	每堂 50 分鐘 \$500(四堂)
	膝關節 星期三(下午) 2:15-3:05 星期四(下午) 1:00-1:50 星期五(上午) 9:15-10:05	
	水中健體班 星期四(上午) 10:30-11:20	
	肩膊 星期四(上午) 10:30-11:20	
	腰背 星期二(下午) 6:00-6:50	
水療課程 (特別班)	腰膝混合 星期二(下午) 7:15-8:05	每堂 50 分鐘 \$1560 (十二堂)
	肩膊混合 星期五(下午) 4:45-5:35	
	肩腰膝混合 星期六(下午) 3:30-4:20	
延續水療	星期一至五上午 9 時至下午 5 時	\$90/節
	星期一至五下午 5 時後 星期六全日	\$100/節

\*需具備註冊西醫轉介信。



地址：香港新界沙田崗背街十七號（麗豪酒店後面）

電話：21642523/21642479 傳真：21642426

## 明愛賽馬會長者日間綜合服務中心

- 中心由香港賽馬會慈善信託基金撥款，於2010年11月開始服務
- 「長者用品互助社」售賣復康用品、運動器材等；
- 「長者日間護理服務」提供起居生活照料、社交、康樂互動等；
- 「復康暨預防跌倒服務」提供防跌評估和康復治療；
- 「護老者支援及訓練服務」為需照顧長者的家人舉辦護老知識與技巧培訓課程等。
- 地址：新界沙田崗背街17號
- 電話號碼：2164-2400 / 2164-2507
- 傳真號碼：2164-2426
- 電郵地址：[sehwlho@caritassws.org.hk](mailto:sehwlho@caritassws.org.hk)



# 謝謝

