



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 坐骨神經痛知多 D



坐骨神經痛大多數患者在腰椎部旁有明顯的壓痛、鈍痛、灼痛、鑽痛、抽痛。通常始於臀部，再沿小腿後外側而放射至腳背和下肢麻木。受壓嚴重患者常有患側下肢麻木，亦可有局部皮膚感覺過敏、感覺遲鈍或感覺消失等。感覺異常區域與神經分佈區域一致，多限於小腿後外側和足部。有時咳嗽、噴嚏等動作常使疼痛加重。以及出現小腿外側感覺漸弱，跟腱反射消失和臀肌長力降低等。若長久坐骨神經痛病情者，巨大突出物向後方壓迫馬尾神經時，可出現雙側重度坐骨神經痛、會陰部麻木與排便排尿無力。晚期還會出現雙下肢癱瘓、足下垂和下肢後外側與會陰部痛感覺消失；排便功能障礙，加劇時可出現大小便失禁。

資料來源：[http://www.nymg.com.hk/health\\_topics/topic04.html](http://www.nymg.com.hk/health_topics/topic04.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	2016年8月4、11、18、25日 (逢星期四) 上午9:00-12:30	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名 (每次)	每次40元	由註冊物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務	單姑娘
喜樂小組	2016年8月9、16、23、30日 下午3:15-4:15 (8月2日例會後)	中心活動室	中心會員	10名	免費	通過唱歌，音樂放鬆練習等方法讓參加者舒緩情緒及痛症。	單姑娘

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：單瀟姑娘、魏漢輝先生