



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



痛症自療要拉對筋

相信大部分人都經歷過不同程度的身體疼痛，有急性，有慢性的，除了一些因受外傷而出現急性疼痛；或因一些內科疾病如腫瘤、結石、關節耗損等引起的慢性疼痛，其他一些因肌肉、筋膜緊張而引起的疼痛，透過自身的按摩、拉筋，某程度上可以緩解疼痛。然而人人都話拉筋好，但又有幾多人懂得根據自身症狀去拉筋呢？只要拉對筋，痛症自療更有效。首先要說明「拉筋」拉的主要是肌肉，不是韌帶與肌腱，前者彈性更大，後二者彈性低，不宜拉扯。拉筋可以改善肌肉伸展性，而伸展性高的肌肉更有彈性及力量，減低肌肉拉傷機會。筋膜則是貫穿身體的一層緻密結締組織，它包繞着肌肉、肌群、血管、神經，可以被動地（或可能主動地）傳導張力。

中醫學認為，痛症成因多為「不通則痛」、「不榮則痛」。「不通」是指身體經絡氣血受阻，不能通暢運行，出現瘀阻而見疼痛；「不榮」是指身體經絡得不到足夠氣血濡養出現疼痛。「不通」與「不榮」是兩個不同的成因，但兩者實質互為因果：或有經絡的「不通」，以至不能運輸足夠的營養到身體各臟腑，而後見「不榮」；或因為身體常處於「不榮」的狀態，以至沒有足夠力量來推動氣血運行而產生經絡的「不通」。中醫學用經絡氣血的暢通與否來解釋疼痛的成因，因此認為經絡通暢，加上氣血充足則疼痛自消。那麼，經絡又是什麼？經絡具有聯絡臟腑、肢體；運行氣血、營養周身；抗禦外邪、保衛機體的作用。當中運行氣血、營養周身的功能對痛症的成因影響較大，《靈樞·本藏》篇說：「經脈者，所以行氣血而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」由於經絡能輸送營養到周身，因而保證了全身各器官、筋骨關節的正常功能活動。

資料來源：<http://paper.wenweipo.com/2017/10/22/OT1710220002.htm>



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1月4、11、18及25日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:30	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 *需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
新年齊歡聚	2018年1月17日(星期三) 下午2:00-3:15	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、齊齊包餃子	陳思穎姑娘
喜迎新年大派對	2018年1月9日(星期二) 下午2:00-3:15	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、暖笠笠糖水分享、<<SUPERWOMAN>>微電影欣賞	陳思穎姑娘
伸展運動及肌肉強化工作坊(一)	2018年1月10、17及24日 (星期三) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	15名	15元	由專業教練與長者進行肌力訓練	陳思穎姑娘
伸展運動及肌肉強化工作坊(二)	2018年2月14、21及28日 (星期三) 下午3:15 - 4:15 (已報名1月份工作坊的會員不需再報名此活動)	中心活動室	中心會員	15名	15元	由專業教練與長者進行肌力訓練	陳思穎姑娘

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：陳思穎姑娘、魏漢輝先生