



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

水療運動如何處理疼痛問題



關節痛、腰痛、坐骨神經痛等痛症並非長者專利，物理治療師指出，年輕一代常與電腦、智能手機為伴，姿態不正確令痛症年輕化。要消除痛症，除服用止痛藥外，可透過水中物理治療，在水中「耍走」痛楚。物理治療師強調水療非游泳，水療運動可全面訓練身體肌肉，有別於游泳只集中強化某部分肌肉。水療透過水的浮力及阻力，讓因肌肉力弱或患痛症而行動不便的人士可在水中做肌肉運動。在陸地上，患者因痛楚及身體負重而未能做下肢運動。但下水後，水的浮力有助減輕重量及協助平衡，水阻是「你畀幾大力佢，佢就會畀番幾大阻力你」，病人即使身體弱，未能施力，在水中運動亦可有一定程度水阻，以訓練及強化肌肉。有長期痛症病人經過約三個月、每星期一次水療後，關節活動幅度大大提高、手握力及單腳平衡亦有明顯改善。他建議水療配合適當的陸上運動，效果更佳。他表示，大部分人都可接受水療，有需要人士可自學，再到普通泳池練習。

資料來源：http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171111/00176_100.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	2018年8月2、9、16、23及30日 (逢星期四) 上午9:00至下午1:00	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服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
中醫治療膝關節退化講座	2018年8月27日 (星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫師講解如何以中醫角度舒緩膝關節退化問題	陳思穎姑娘
耆樂齊歡聚	2018年8月22日 (星期三) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲活動及獎品	陳思穎姑娘
好動耆玩天地	2018年8月29日 (星期三) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、緩痛運動時間及獎品	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