



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

## 伸展運動的重要性



都市人生活繁忙，不少人在辦公室長時間使用電腦，導致肌肉韌性下降、關節功能退化等，引致各種慢性痛症。過往物理治療是痛症普遍的治療方法，近年開始有人選擇運動治療，透過結合運動元素，紓緩痛症，減低受傷機會。運動治療包括五大範疇：帶氧運動、伸展運動、平衡及協調運動、呼吸練習、鬆弛運動和靜觀練習，亦包括痛楚管理及痛症舒緩。伸展運動即拉筋，舒展身體肌肉，減輕肌肉緊張引致的痛楚。事實上，人體的肌肉每次用力時都會收縮，在日常生活當中，我們有很多重複的動作，例如走路、進食、打字等等。這些重複的動作會令肌肉長度縮短，使肌肉、關節、神經線及內臟等受壓。這樣，不但使肌肉酸痛、關節受壓，而且會令精神緊張及影響內臟功能，大大影響身心健康！伸展的好處有很多，除了預防以上問題，也可以放鬆肌肉、神經、精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝（可去水腫等）、使線條修長、增加柔軟度及提昇運動表現等等。

資料來源：<https://jmc.hksyu.edu/ourvoice/?p=7506>



### 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10月4、11、18及25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及痛症諮詢服務  *需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
中醫治療肩周炎講座	2018年10月10日 (星期三) 下午3:15至4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫師參加者講解中醫如何治療肩周炎問題	陳思穎姑娘
易龍經健體工作坊	2018年10月24及31日 (星期三) 2018年11月9及16日 (星期五) 2018年11月21日(星期三) 下午3:15至4:30	中心活動室	中心會員	30名	60元	由運動治療師張一龍教練教授參加者以易龍經舒緩長期疼痛問題	陳思穎姑娘
痛症舒緩小組	2018年10月12、19、26及11月2日 (逢星期五) 下午2:00至3:00	延展中心活動室	中心會員	10名	免費	由工作人員帶領參加者學習緩痛技巧	陳思穎姑娘
耆樂大派對	2018年10月24日 (星期三) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	60名	免費	大型遊戲、獎品、痛症資訊分享	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