

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP001 - 健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作(三)

主題：長者運動全面睇(三)

痛症與運動



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

十個老人家九個叫“痛”?

- 基督教香港信義會 (2004)
- 訪問1007個60歲或以上長者

疼痛部位

- 膝蓋
- 腰
- 肩膊
- 脊椎骨
- 關節位
- 頸、頭
- 上臂

疼痛原因

- 骨退化
- 關節炎
- 骨質疏鬆症
- 痛風症
- 生骨刺
- 坐骨神經痛
- 不清楚



退化性關節炎形成

骨骼

- ✦ 身體的架構
- ✦ 支持及保護身體
- ✦ 運動
- ✦ 骨與骨之間靠關節
- ✦ 連成一個整體

與神經線連接?

關節

骨與骨相連之處

軟骨

- 包裹著骨之處
- 有潤滑及吸震作用

與神經線連接?

骨膜

- 連接兩骨之處
- 有保護作用

關節液

- 關節膜內的液體
- 處於兩關節之內
- 有潤滑及吸震作用

韌帶

- ✚ 連接及固定關節
- ✚ 位於關節外 (亦有位於關節內 [如十字韌帶])

肌肉

- + 移動骨骼，產生關節活動
- + 保護關節

肌腱

- + 連接肌肉及骨骼
- + 堅韌

自然退化

- * 長年累月的活動和受力，軟骨磨損及勞損
- * 關節液分泌減少
- * 陳代謝作用減慢，磨損的軟骨不易復原
- * 加上大腿肌力減弱
- * 「骨磨骨」情況，骨質增生而形成骨刺

退化性關節炎

- 表徵:

響聲

疼痛

紅腫

水腫

骨變大

影響活動

治療關節痛三大方向

減輕痛楚

保護關節

恆常運動

運動好處

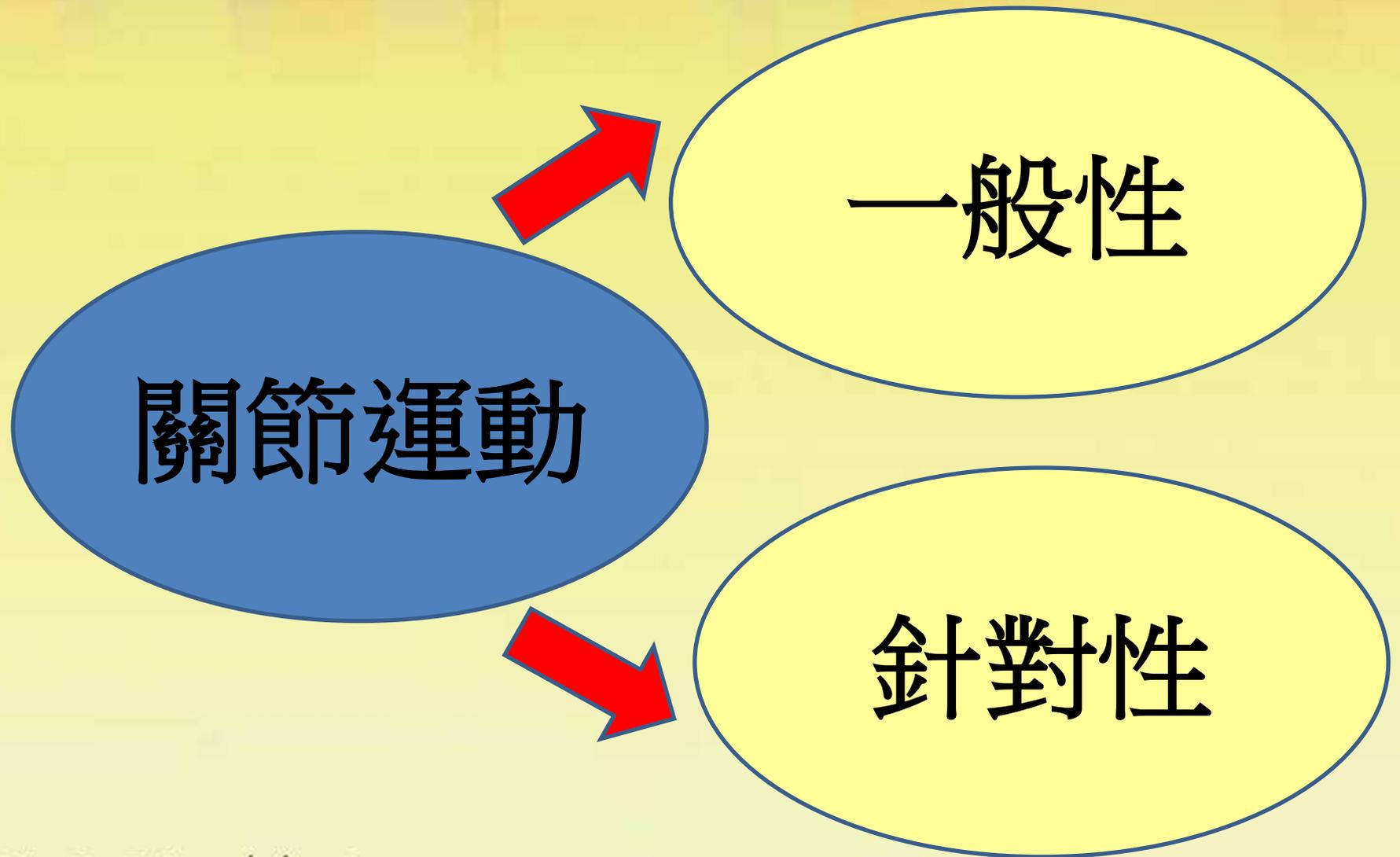
- 最持久
- 最廉價
- 最可信
- 但必須.....

適當, 適量, 恆久

治療作用

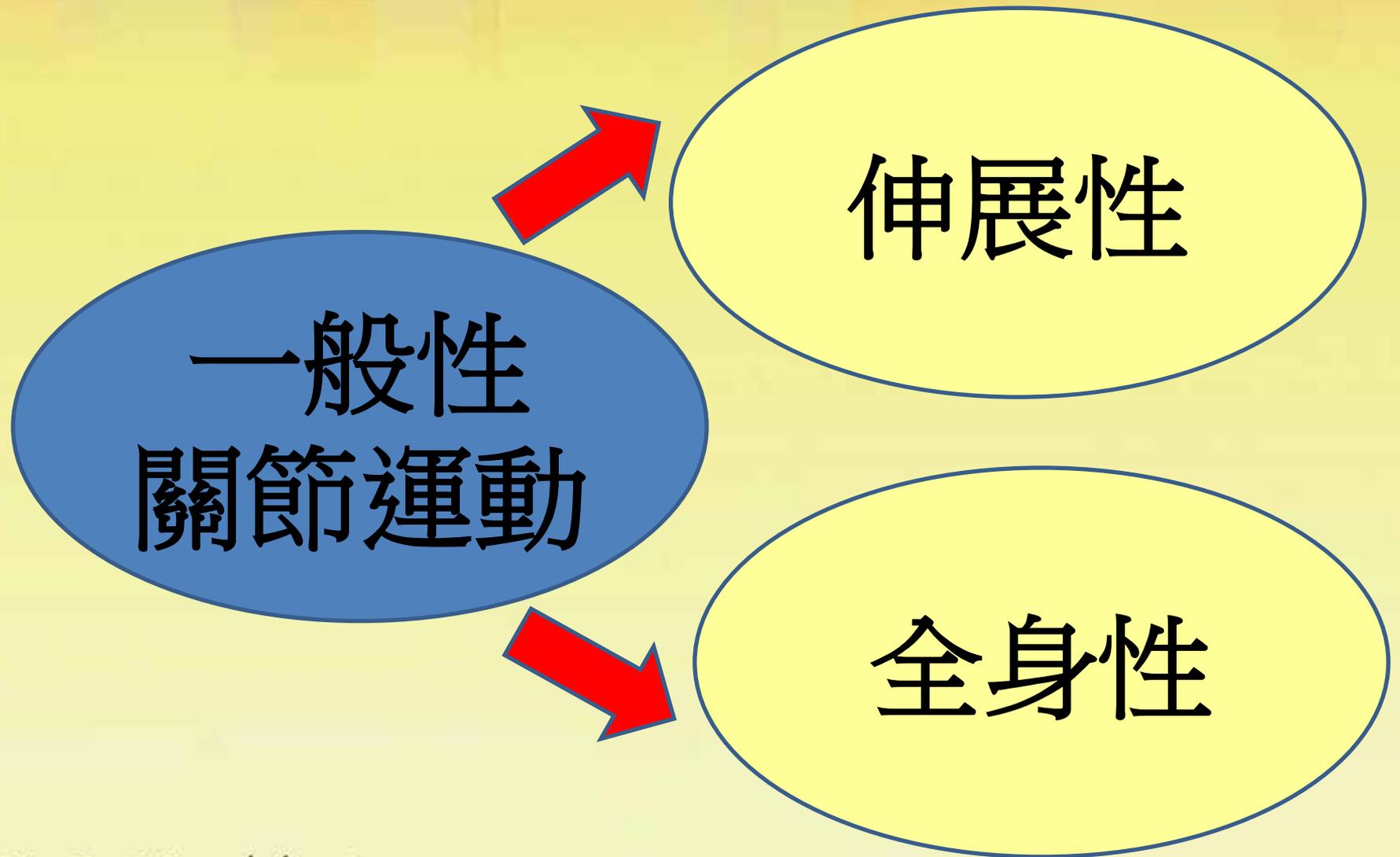
預防作用

關節運動



一般性的關節運動

關節運動



針對性的關節運動

關節運動份量

伸展運動

- 停留最少五秒, 保持呼吸
- 每個動作重覆10次
- 每日練習

肌力鍛鍊運動

- * 停留最少五秒, 保持呼吸
- * 每個動作重覆10次
- * 每日練習

做運動會痛?

常見痛症?

介紹其他關節痛楚問題

- 膝關節炎 (Knee Pain)
- 肩膀肌腱或韌帶發炎 (Shoulder Joint Tendinitis)
- 肩周炎 (Frozen Shoulder)
- 腰背痛 (Back Pain)
- 頸項痛 (Neck Pain)
- 足底跟膜炎 (Planter Fasciitis)

膝關節痛

- 成因:退化性關節炎
 - 重複性勞損
 - 不正確姿勢
 - 軟組織受傷
- 徵狀:
 - 活動時產生痛楚
 - 影響步行及站立

肩膀肌腱或韌帶發炎

- 最常見的肩膊痛症
- 肩膀周遭的肌腱或韌帶受損
- 成因：
 - 重複性勞損
 - 軟組織受傷
- 徵狀：
 - 肩膊於某動作時感到痛楚

肩週炎

- 最常見的肩膊痛症
- 成因：
 - 重複性勞損
 - 退化骨關節炎
- 徵狀：
 - 肩膊活動困難
 - 痛楚非常,甚至影響睡眠

頸項痛

椎骨旁軟組織病變

- 頸肌勞損、肌纖維織炎
- 椎骨、韌帶、椎間盤等病變

成因

- 急性外傷
- 慢性勞損
- 不正確姿勢
- 壓力及精神緊張

腰背痛

脊椎旁軟組織病變

- 腰肌勞損、肌纖維織炎
- 脊椎骨、韌帶、椎間盤等病變

成因

- 急性外傷
- 慢性勞損
- 不正確姿勢
- 內臟疾病所致的腰背痛

完