

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者訓練工作(一)

慢性疾病運動篇

2012年08月06日 (星期一)



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

疼痛部位

✕ 常見的部位：

+ 膝部

+ 腰

+ 肩部

疼痛部位

✕ 常見的部位：

+ 膝部

+ 腰

+ 肩部



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

關節

- × 骨與骨相連之處
- × 關節內有:
 - + 骨膜: 連接兩骨之處, 有保護作用
 - + 關節囊: 包圍著關節的一塊薄膜
 - + 滑液: 潤滑關節
 - + 軟骨: 包裹著骨之處, 有潤滑及吸震作用, 防止骨與骨直接磨擦

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

- 連接肌肉及骨骼中間的軟組織
- 有堅韌的特性

退化性關節炎成因

- × 軟骨已磨損
- × 骨磨骨
- × 骨之間空間收窄
- × 生骨刺

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:

疼痛

響聲

紅腫

水腫

骨變大

影響活動

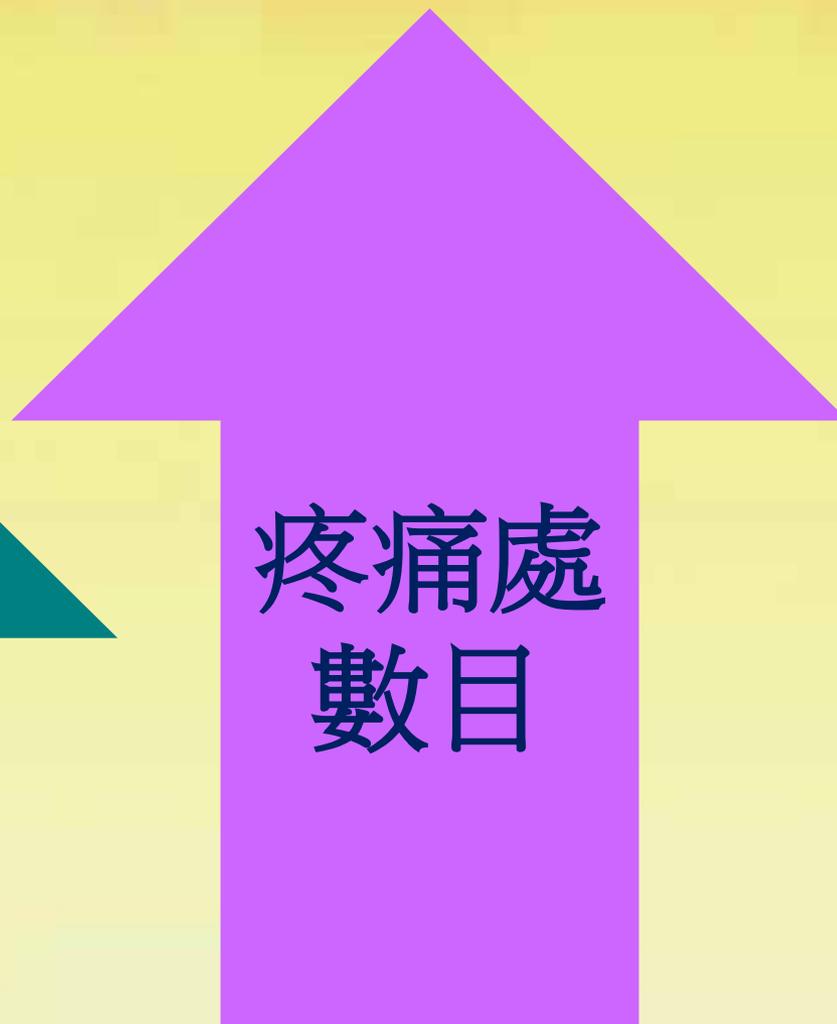
治療關節痛三大方向

減輕痛楚

保護關節

恆常運動

退化性關節炎 與 年齡關係



運動好處

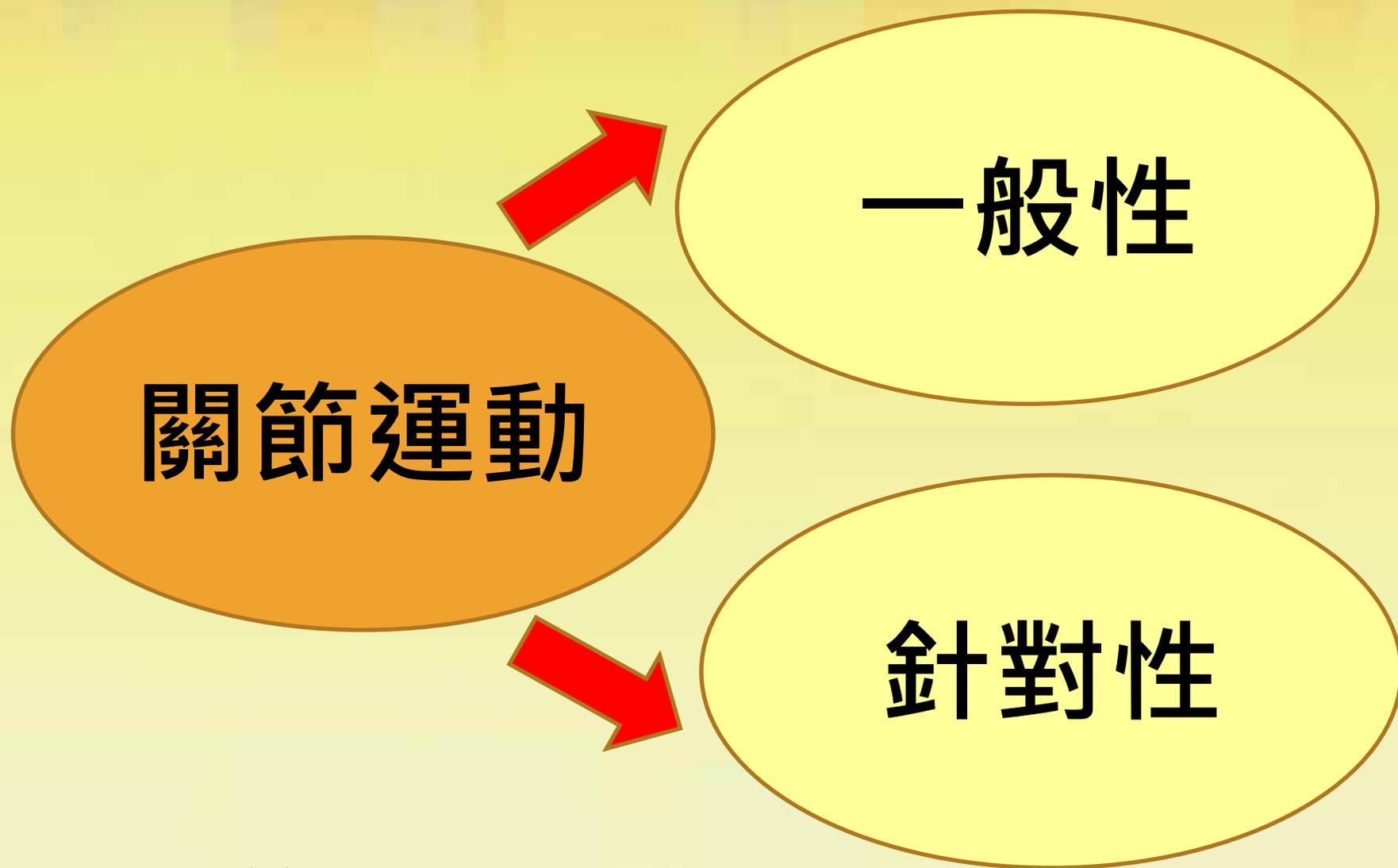
- × 最持久
- × 最廉價
- × 最可信
- × 但必須.....

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



康樂及文化事務署網址
普及健體運動(成人)

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/index.php>

康樂及文化事務署網址
普及健體運動(長者)

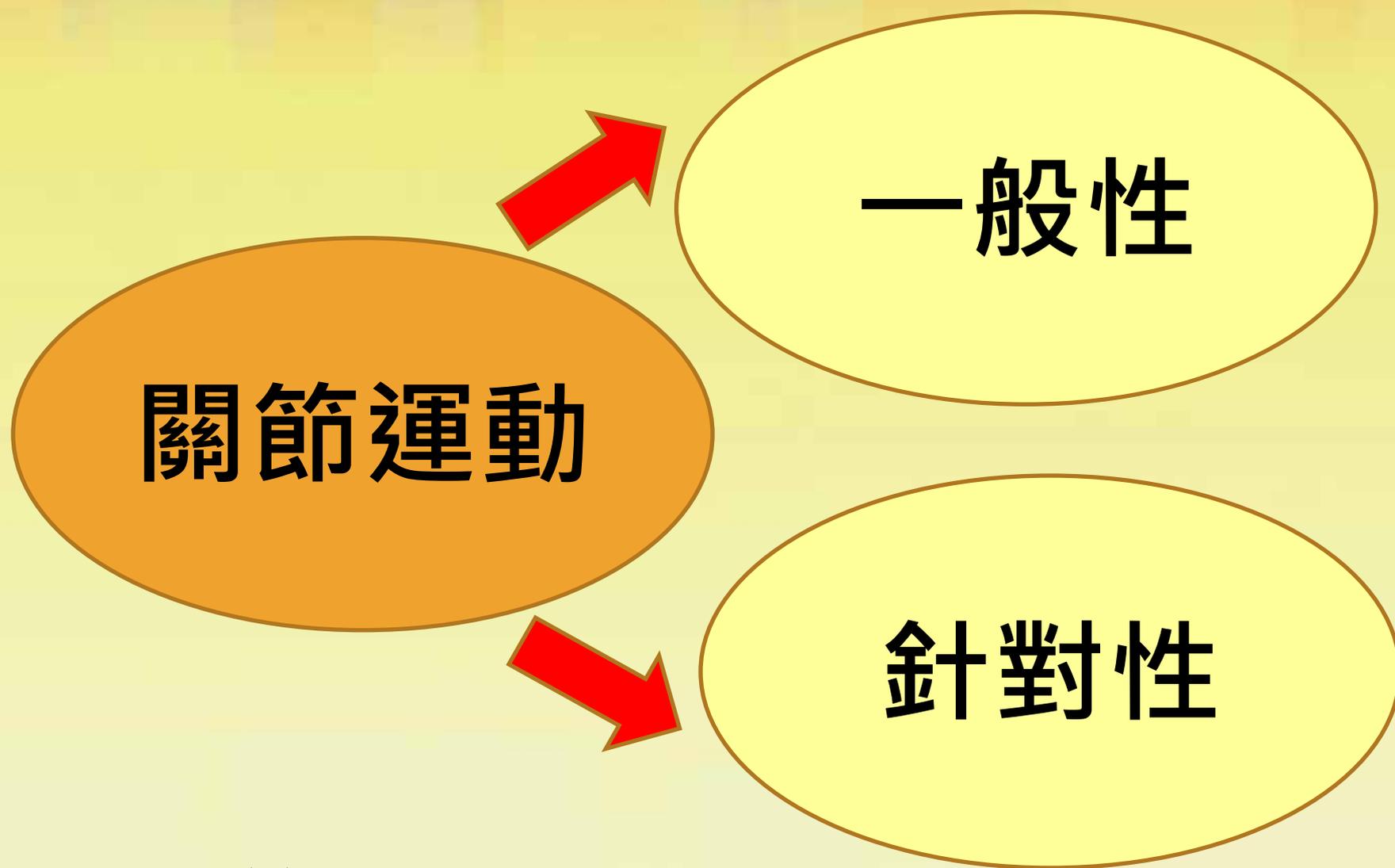
<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior.php>

衛生署 長者健康服務網站

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/commondiseases.htm>

針對性的關節運動

如何選擇關節運動



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
- × 脊椎受壓

成因

- × 急性外傷
- × 慢性勞損
- × 不正確姿勢(例如:不良坐姿)
- × 內臟疾病所致的腰背痛

不同姿勢

- × 壓力增加
- × 受傷機會增加

解決方法?

坐骨神經痛

✘ 徵狀

- + 彎腰時會感到腰部劇烈痛楚
- + 由於神經受壓，大腿後的神經受影響而產生一陣陣痛楚
- + 沿感覺神經有刺痛感或灼痛感
- + 病患的下肢會有麻木的感覺
- + 行路亦感痛楚及困難

足底跟膜炎

- × 足底疼痛
- × 足底筋膜和周圍的軟組織發炎
- × 成因：
 - + 創傷
 - + 勞損, 例如長時間站立, 步行

你記唔記得呢??

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

運動愈多
愈好😊?

如何選擇關節運動

