

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(二)

主題：舒筋活絡減痛楚 (一)

2011年06月29日 (星期三)

三)



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

流金頌培訓計劃

一項跨學科的專職訓練計劃，
提供一般性及專業性的老年學教育

培訓對象

- 市民大眾：對護老知識感興趣的人士
- 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者
- 醫護及社福界專業人員：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心社靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，
費用全免。

辦事處

地址：香港中文大學利黃瑤璧樓626室

電話：2696 1249

電郵：cadenza@cuhk.edu.hk

網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

舒筋活絡減痛楚

長者疼痛 - 聯想?

舒筋活絡減痛楚

(一) 香港長者常見痛症的原因及長期痛症對心理

(二) 痛症的紓緩方法

- ✿ 藥物治療

- ✿ 物理治療

(三) 介紹各種痛症及其運動

正確姿勢及保護關節

(四) 紓緩痛症之其他運動

- ✿ 水中運動

- ✿ 長者運動在社區

(五) 痛症之的紓緩方法之非藥物治療

- ✿ 穴位按摩

- ✿ 健康十巧手 + 拍手功

舒筋活絡減痛楚 (一)

- 長者常見關節痛
- 何謂退化性關節炎
- 退化性關節炎的原因
- 長者常見的其他痛症
- 惡性循環

疼痛部位

- 常見的部位：
 - 膝部
 - 腰
 - 肩部

疼痛原因

- 主要是因為退化
- 大約佔30%



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:
 - 關節囊: 包圍著關節的一塊薄膜
 - 滑液: 潤滑關節
 - 軟骨: 防止骨與骨直接磨擦

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

韌帶

- 連接及固定關節
- 有彈性
- 纖維組織
- 位於關節外:
 - 常發生的踝關節扭傷通常影響前距腓韌帶, 後距腓韌帶, 前下距腓韌帶
- 亦有位於關節內: 如膝部的十字韌帶

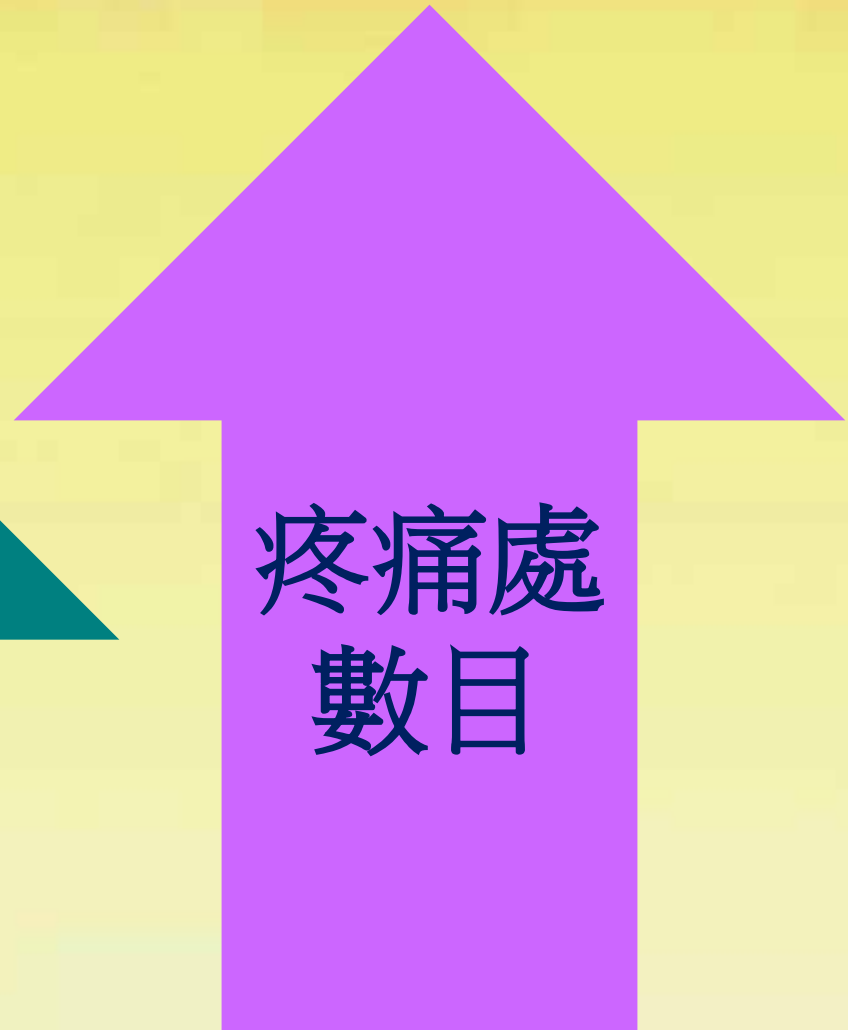
自然退化

- * 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 與 年齡關係



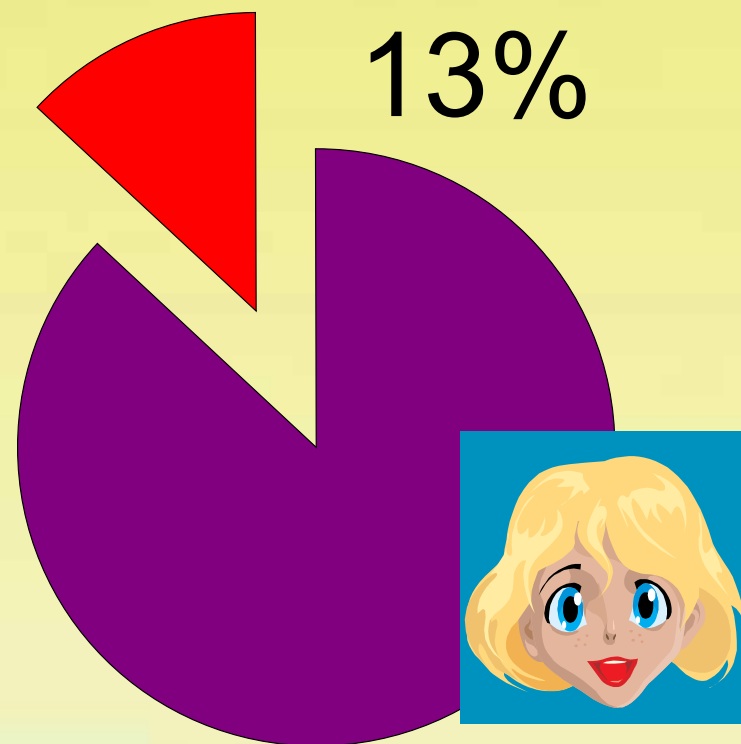
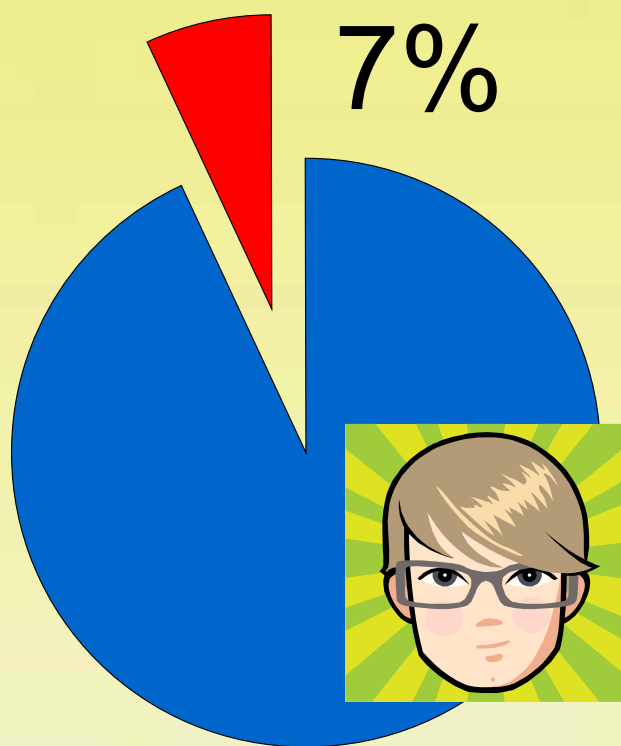
年齡 > 65



疼痛處
數目

男與女分別

中文大學於2000年調查50歲以上人仕



我隻腳痛仲準過天文台?

天氣理論

- ◆ 氣壓及溫度影響關節囊腫脹情況，令關節變緊
- ◆ 關節內壓力改變，較易壓到神經組織
- ◆ 天冷時關節滑液變得粘連，血管收縮，令關節活動受阻
- ◆ 天冷時神經組織比較敏感

中醫理論

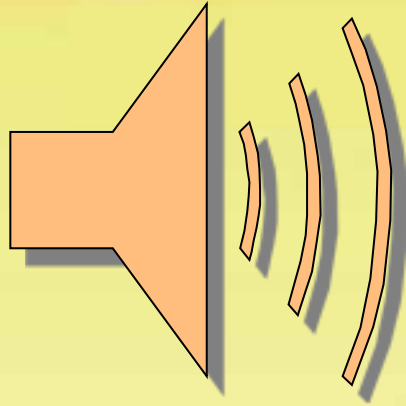
- ✚ 天冷時血氣運行不暢順
- ✚ 容易有氣滯

心理理論

- ◆ 心理上找到一個能解釋痛楚的原因
- ◆ 舉例：其他人說天氣凍會令關節痛，後心理上會覺得 天氣凍 = 關節痛
- ◆ 熱敷會令關節痛得以舒緩，因此於冷天時直覺關節痛會加劇

退化性關節炎

- [Video](#)



退化性膝關節炎是老人專利?

- 不是!!

- 某些原因會令關節提早退化

退化性關節炎的其他成因

◆受傷

最常見意外

跌倒

退化性關節炎的其他成因

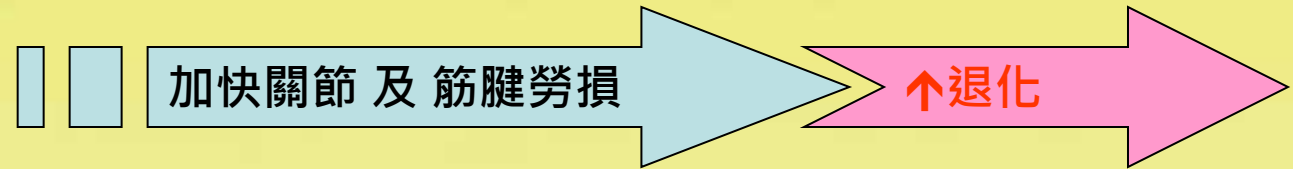
- 過重

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤 / Kg)} \div \text{身高 (米 / M)} \div \text{身高 (米 / M)}$$

過輕		<18.5
標準 / 正常		18.5- 23
過重	邊緣/超重	>23-24.9
	肥胖(中度)I	>25-29.9
	肥胖(嚴重)II	≥30

退化性關節炎的其他成因

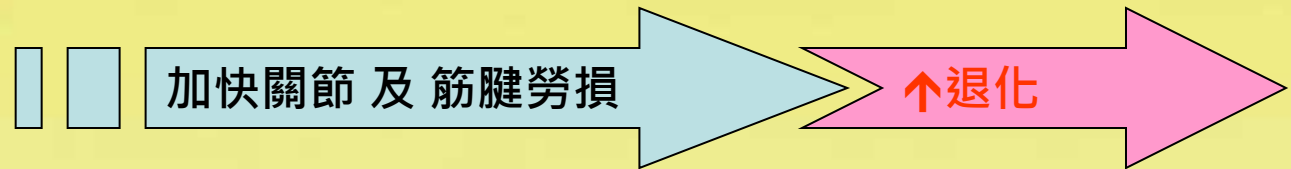
日常生活不正確姿勢和活動



- ◆ 長期蹲下
- ◆ 長時間坐 及 站立
- ◆ 長期上落樓梯 及 斜路

退化性關節炎的其他成因

日常生活不正確姿勢和活動



- ◆ 經常坐太矮凳, 或不合適坐椅
- ◆ 膝部旋轉或太急劇動作
- ◆ 不良姿勢
- ◆ 長期穿着不適合鞋

關節疼痛的成因

✚ 重覆性動作,例如

◆ 打字

◆ 清潔

◆ 洗碗

◆ 同工作種類有關



✚ 不正確提舉重物方法

重點

- ✚ 不是老人專利
- ✚ 每人必經，程度不同

片中主角:

- ✚ 在職男士患關節炎原因: 勞動工作
- ✚ 家庭主婦患關節炎原因: 家務 及 過重
- ✚ 長者患關節炎原因: 跌倒

膝關節痛

阿陳伯，你好
叻呀！你點知
今日會落大雨
架？

冇....
因為琴日我開
始“膝頭哥”痛
囉!! 風濕嘛..

.....
.....

退化 = 風濕?

退化性關節炎 與 類風濕關節炎

類風濕關節炎

- ✚ 是一種自體**免疫病**
- ✚ 會造成關節變形的慢性關節炎症
- ✚ 最少三個關節發炎而分佈**對稱**
- ✚ 常見的患處出現於小關節，例如：手腕關節、掌指關節和近端趾骨間關節等
- ✚ 關節**僵硬**，晨起和休息後加重，活動後減輕
- ✚ 具有**風濕因子**的患者會出現外關節變異

痛風 Gout

痛風性關節炎

- **尿酸積聚**於關節而形成的一種急性關節發炎現象
- **尿酸**是體內普林代謝的最終產物，很多食物都含有**普林**，不過有些含量特別多

痛風性關節炎

高普林成份的食品

動物類

- 內臟如腦、肝、腎、心、肚。和顏色深的肉類、西式濃肉湯、牛素、雞精等。
- 海產類；沙甸魚、倉魚、鯡魚(Herring)、牙帶魚、多春魚、帶子、海參、瑤柱、蠔、青口、司鮫、蝦米、小魚乾、魚皮、魚卵等。
- 鵝肉、野生動物等。

痛風性關節炎

高普林成份的食品

硬殼果

- 如花生腰果之類

痛風性關節炎

高普林成份的食品

植物幼芽部分

- 一般含中度成份，不可多食，菜花類，豆苗，筍類，豆類

其他

- 全麥製品、乳酸飲品、酵母菌。酒類（特別是啤酒）

那些人較易患上?

引致高尿酸的因素

- ◆ 經常進食高普林食物
- ◆ 尿酸排泄量減少
 - ◆ 腎功能下降
 - ◆ 服用利尿劑
- ◆ 其他
 - ◆ 肥胖
 - ◆ 喝酒
 - ◆ 脫水
 - ◆ 男性

痛風性關節炎

病徵

- ◆ 九成以上侵犯單一關節 (75 % 大拇趾)
- ◆ 發作時關節局部紅腫發熱疼痛
- ◆ 最初幾天痛得難於忍受，往往在夜間因劇痛而驚醒
- ◆ 疼痛可能持續幾天到幾個星期才緩解
- ◆ 關節炎會復發，多次發作後，可使關節腫脹強直變形，甚至造成關節脫位

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症

- ◆ 隨年齡增長, 鈣質慢慢流失, 骨質密度減低及骨骼組織變薄
- ◆ 骨頭變脆弱(海綿化), 容易折斷
- ◆ 停經後的婦女, 骨質流失速度加快
- ◆ 密度的平均值(T score) 低於或等於負2.5標準差

$-1 < T$	正常
$-1 \geq T \geq -2.5$	偏低
$T > -2.5$	骨質疏鬆

誰是高危一族？

- ◆ 長者
- ◆ 女性：
 - ◆ 女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
- ◆ 體型瘦小
- ◆ 家族中有骨質疏鬆症患者

誰是高危一族?

✚ 不良的生活習慣

- ◆ 吸煙
- ◆ 長期攝取鈣質不足
- ◆ 缺乏維生素 D
- ◆ 過量飲用含咖啡因飲品
 - ◆ 例如：咖啡、濃茶
- ◆ 過量攝取鈉質 (鹽份)
- ◆ 缺乏負重運動

✚ 長期服用高劑量類固醇藥物

骨質疏鬆 與 骨折

- 骨質疏鬆症並無徵狀,
- 許多長者往往因意外骨折才發現

骨質疏鬆常見骨折

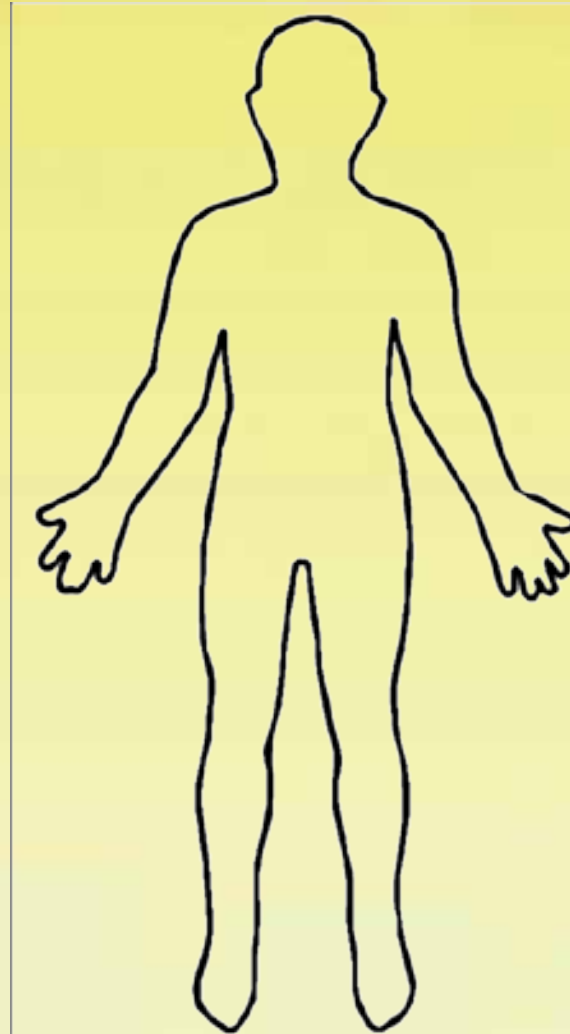
- 髖關節
- 手腕關節
- 脊柱

討論 “痛楚”

為何會感到痛楚？

- 痛楚是身體一種重要功能，保護我們免受更嚴重的傷害(特別是急性痛楚)
- 痛楚刺激
- → 神經線
- → 脊髓
- → 腦幹
- → 大腦
- → 作出相應行動

如何表達疼痛程度?



影響因素

主觀因數:

- 年齡
- 性別
- 情緒

生理方面

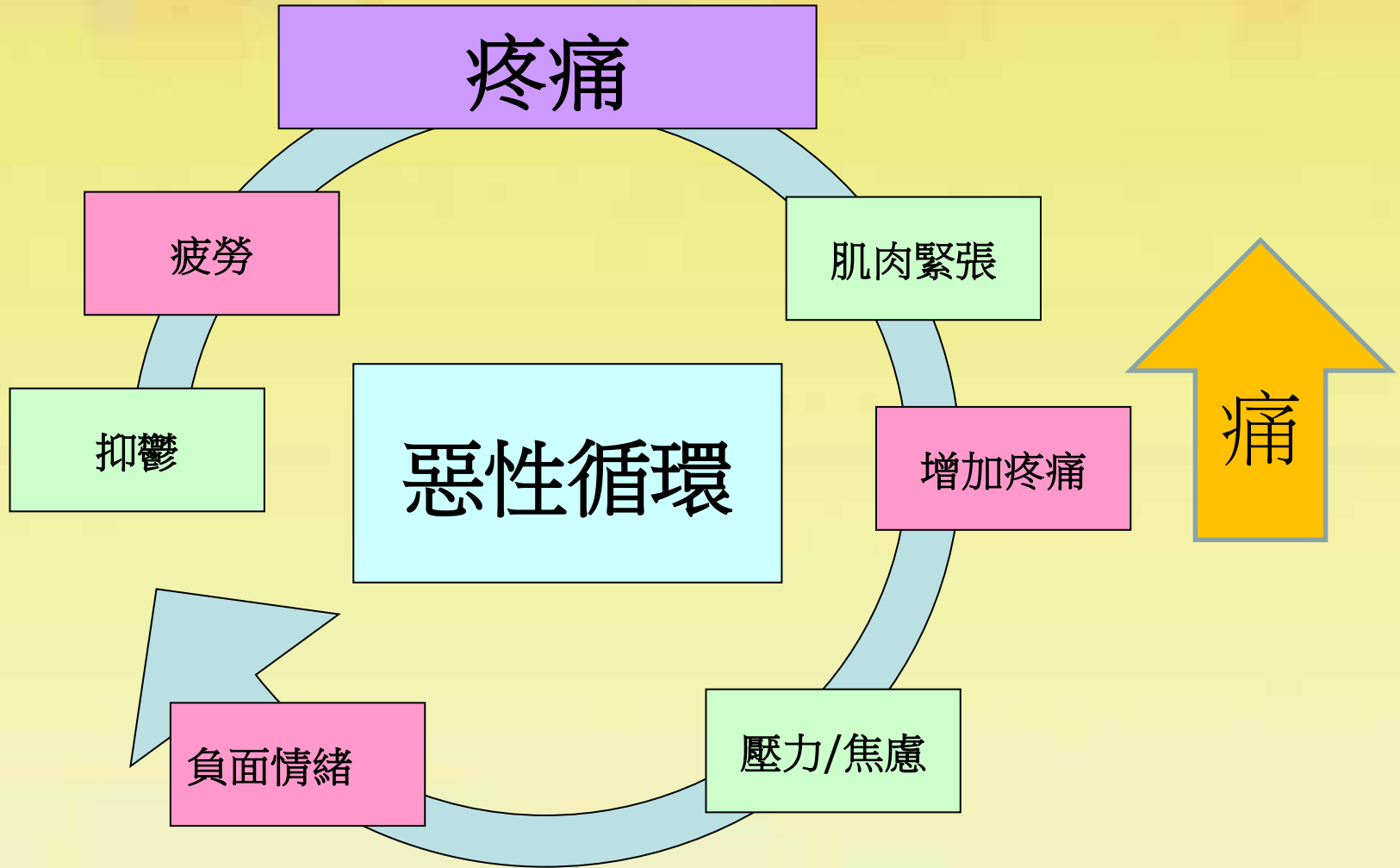
痛感

心理方面

客觀因數:

- 退化
- 不正確活動及姿勢
- 重覆性動作
- 不正確提重方法

疼痛惡性循環



疼痛產生的困擾.....

● 情緒

- 嬾
- 唔開心
- 憂心
- 無心機
- 失望
- 無奈

● 身體變化

- 無力
- 疲倦
- 關節變形
- 失眠/睡得不好
- 肌肉繃緊
- 胃口差

● 自我照顧能力(不能獨立完.....)

- 行路
- 梳頭
- 穿衣服
- 上廁所
- 買東西
- 做家務

● 社交生活

- 不願外出
- 不願接觸人
- 與家人及朋友衝突
- 經常於日間休息或臥床

小秘訣

- 採用不同治療方法
- 多方面入手
- 關心
- 灌輸正面思想

正向思想

陳伯：
下雨啦，一定
無人去買西
瓜啦！

黃伯：
下雨啦，一
定好多人去
買雨傘啦！

凡事應向好方面去想！

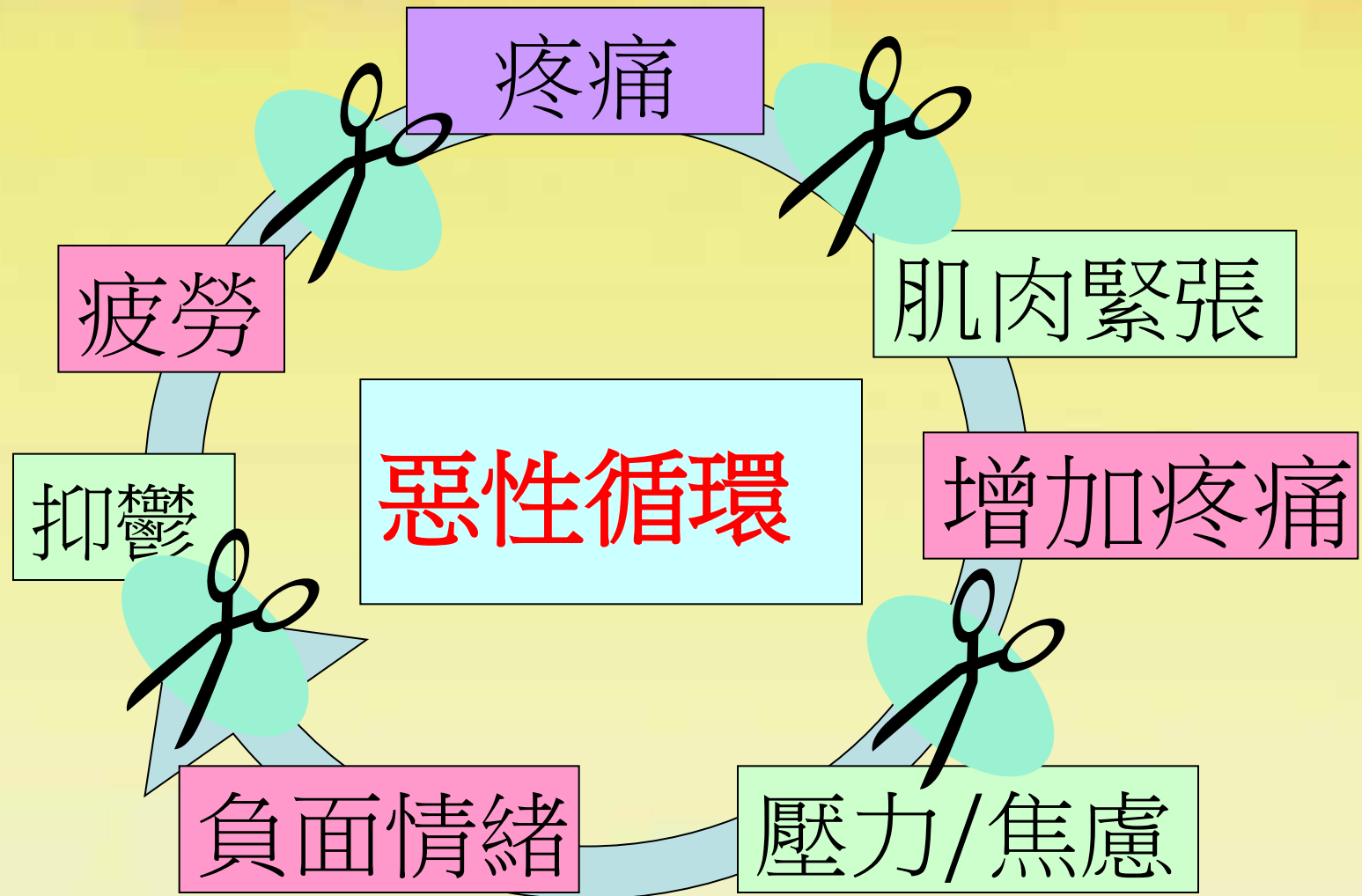


與痛同行 Living with Pain

長者正向思想

- 分組討論
- 每張枱/每組舉出1-2個例子

克服痛症：多方面入手



下堂內容

- 藥物治療
- 物理治療

完