

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

公眾講座

主題: 強骨健體有妙法

2011年07月14日 (星期四)



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/>

主題：強骨健體有妙法

今日講? 東東

- 長者常見骨痛症
- 關節痛主要原因
- 保護骨腱的原則及方法
 - 強骨運動

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

退化性關節炎

- 常見於：
 - 腰椎
 - 膝關節
 - 髖關節
 - 腳趾關節
 - 手指關節

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

退化性膝關節炎是老人專利?

- 不是!!

- 某些原因會令關節提早退化

關節疼痛原因

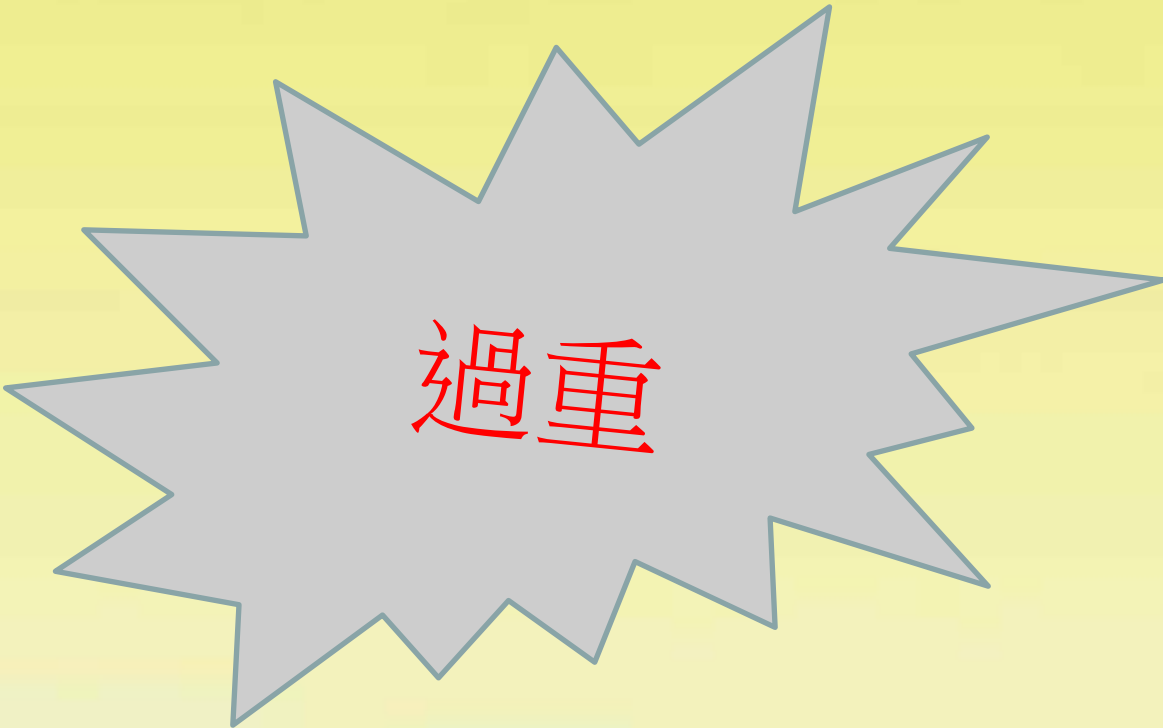


扭傷, 撞傷, 跌傷

解決方法

- 改善平衡
- 做運動
- 改善家居環境

關節疼痛原因




過重

解決方法

- 做運動
- 健康飲食
- 控制體重

關節疼痛原因




負荷過重

解決方法

- 使用大關節
- 避免過份使用同一關節
- 量力而為
- 使用工具

關節疼痛原因



不良姿勢

解決方法

- 保持正確姿勢
- 避免彎腰
- 腰背挺正
 - 挺腰
 - 收腹
 - 紮馬
- 避免持久
- 多使用工具
- 尋求協助

關節疼痛原因



突然扭動

解決方法

- 避免突然扭動
- 避免過度扭動

關節疼痛原因



不良坐姿

- 合適的工作桌
- 保持腰部挺直
- 減低下肢關節壓力
- 避免持久

關節疼痛原因

不合適鞋履

保護關節原則

- 避免過重
- 盡量使用較大和有力的關節
- 過份屈曲或伸展關節
- 太快或突然扭動關節
- 避免過勞，注意工作與休息之平衡
- 避免長時間維持同一位置

運動好處

- 最持久
- 最廉價
- 最可信
- 但必須.....

適當, 適量, 恆久

運動好處

減低關節痛!

強骨健體

運動好處

- 伸展運動

- 俗稱 “拉筋” 運動
- 舒鬆僵硬的關節,可保持關節的活動性

- 負重運動

- 強化肌肉, 加強關節承托力
- 令關節所受的磨擦力減至最低

伸展運動

運動好處

- 伸展運動

- 俗稱“拉筋”運動
- 舒鬆僵硬的關節,可保持關節的活動性

運動份量

每個動作重覆10至20次
停留最少5秒
每星期最少做三次

肌力鍛鍊運動

運動好處

● 負重運動

- 強化肌肉, 加強關節承托力
- 令關節所受的磨擦力減至最低

運動份量

每個動作重覆10至20次

停留最少5秒

每星期最少做三次

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>

運動最重要.....

- 持之而恆
- 恆之有效
- 效而為慣

完

- 身體健康

笑口常開

發問時間?