

# 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 (三)

2011年07月13日 (星期三)



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

# 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 (三)

- 介紹各種痛症及其運動
- 正確姿勢及保護關節

# 運動好處

- 最持久
- 最廉價
- 最可信
- 但必須.....

**適當, 適量, 恆久**

# 常見痛症？

# 關節的運動

# 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>

運動最重要.....

持之而恆  
恆之有效  
效而為慣

# 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%

# 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)
- 腰背痛 (Back Pain)
- 頸項痛 (Neck Pain)
- 肩周炎 (Frozen Shoulder)

# 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

# 關節運動份量

- 停留最少五秒
- 每個動作重覆10次
- 每日練習

# 針對膝關節痛的運動

- 舉沙包
  - 坐好
  - 在左足踝綁上半磅至2磅的沙包
  - 左膝慢慢盡量伸直，腳掌略向上屈
  - 停留最少五秒，然後慢慢放下
  - 每邊重複10次。
- 提腿運動
  - 先提右大腿，
  - 然後提左大腿
  - 左右共8次。



# 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

# 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

# 針對腰骨痛的運動

## • 屈膝左右擺腰運動

- 仰臥，雙膝屈曲，腳板平放在地墊上，
- 雙手交叉置在胸前
- 雙膝慢慢地先向左擺再向右擺，量力而為，漸次擴大活動幅度
- 左右擺重複10次

## • 盤帶前後傾向運動

- 仰臥，雙膝屈曲，腳板平放在地墊上
- 使用腹式吸氣法，腰椎部同時微微提起離地
- 用口呼氣，收緊腹部肌肉，腰椎壓向地墊，減少腰背與地墊間的空隙
- 此時椎旁肌肉可能出現拉扯感，維持3-5秒
- 重複10次

# 針對腰骨痛的運動

## • 屈膝抱膝伸展運動

- 仰臥，雙膝屈曲，腳板平放在地墊上
- 雙手緊扣在左右下腿
- 將雙膝盡量拉向胸口維持10-20 秒
- 將雙膝放回原位
- 重複110 次

## • 抬臀運動

- 仰臥曲膝，雙腳與肩同寬，雙手放在身體兩旁
- 呼氣，慢慢抬起臀部直至與膝和肩成一直線
- 過程中保持肩頸放鬆
- 吸氣，慢慢返回起始位置
- 重複10 次，進行2-3 組

# 錯誤動作

- 360度轉動頸部
- 屈膝轉動腿部
- 手執單槓左右轉動身體
- 伸直雙腳做仰臥起坐



完