

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)

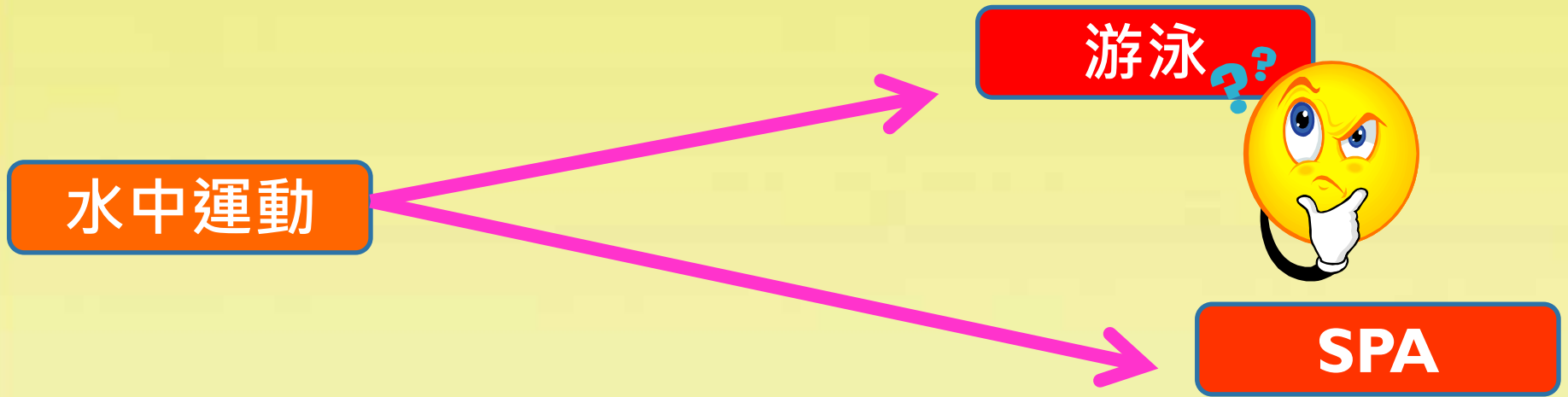
慢性疾病運動篇

2012年08月13日 (星期一)



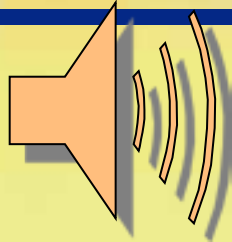
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

水中運動



水中運動好處

▣ Video



CADENZA Training Programme

衛生署水中運動短片 (2:08 分鐘)

- ▣ 水中運動好處: 多方向的阻力
- ▣ 衛生署研究: 減低退化性膝關節疼痛
改善平衡, 減低跌倒風險
- ▣ 適合男女老少
- ▣ 康文署舉辦水中運動班
- ▣ 康文署核下泳池有升降台

何謂水療 Hydrotherapy

- ▣ 物理治療的其中一種治療方法
- ▣ 泛指一切在水中治療的復康/治療活動
- ▣ 水中運動 **Aquatic exercise, Water exercise, Aquatherapy**
- ▣ 適合不同年紀，特別是患有腰背痛、風濕關節問題及有其它復康需要的人士

Principles of Hydrotherapy 水療原理

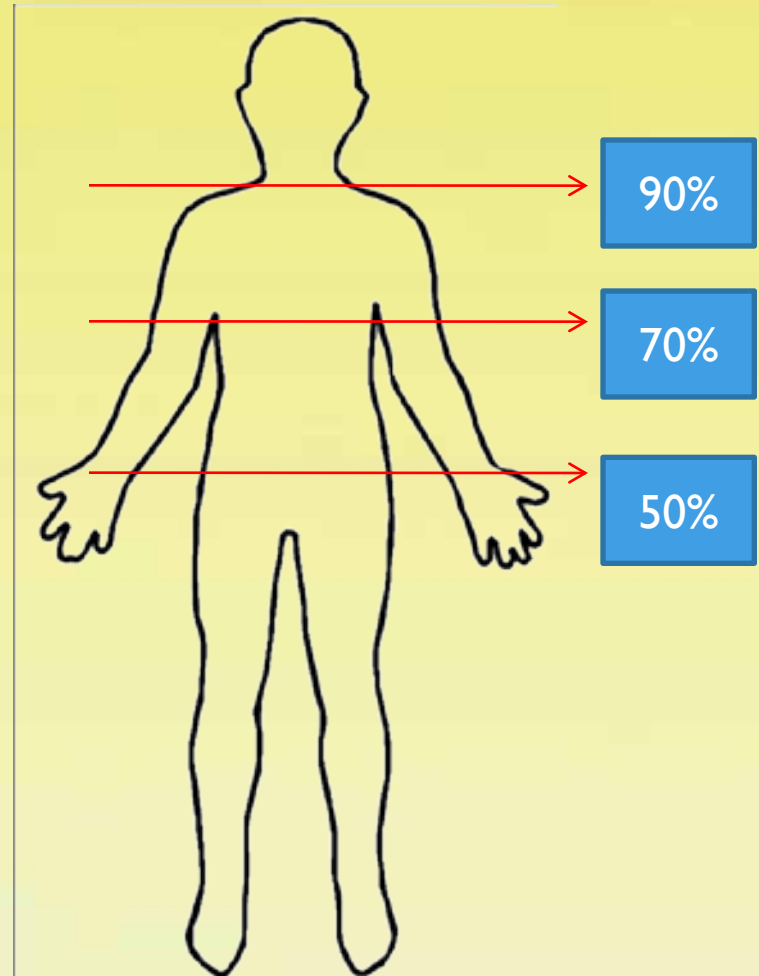
- ▣ Water Temperature 水溫
- ▣ Buoyancy 浮力
- ▣ Turbulence/Resistance 阻力

水療池的水溫

- ▣ 保持在**32-36**度左右
- ▣ 促進血液循環及新陳代謝
- ▣ 促進肌肉及精神的放鬆
- ▣ 紓緩痛楚

浮力

- ▣ 有效減輕關節的負荷及勞損
- ▣ 減輕痛楚
- ▣ 無地心吸力的運動環境



阻力

- ▣ 隨著活動的速度增加
- ▣ 接觸面越大，阻力越大

其它配套

- ▣ 水療池的設施及器材
- ▣ 周圍環境

水中運動的好處

▣ 改善關節問題

- ▣ 關節炎
- ▣ 腰背痛

▣ 提升體適能

- ▣ 心肺功能
- ▣ 肌肉耐力
- ▣ 肌肉力量
- ▣ 關節柔軟度

▣ 體重控制

▣ 其他好處

- ▣ 改善身體平衡及協調
- ▣ 減壓
- ▣ 改善睡眠

長者是否適合做水中運動?

有什麼要考慮?

不適合水療者

1. 大小便失禁
2. 開放性傷口
3. 上呼吸道感染
4. 發燒
5. 嚴重智能不足
6. 癲癇
7. 皮膚病
8. 心肺功能病變
9. 心臟血管疾病
10. 外傷 (傷口或導管外露)
11. 腎病
12. 高/低血壓
13. 傳染病
14. 有出血傾向之患者
15. 血液循環受損或感覺喪失之肢體

水療須知

1. 做運動前，最好先請教醫生或物理治療師，了解自己的身體狀況
2. 下水前足夠的熱身
3. 不宜過飽或過饑
4. 留意地面情況，以防滑跌
5. 運動半小時至四十五分鐘，如有暈眩或其他不適，應終止運動
6. 動作切勿過大或過快，運動量就應按患者的個人身體狀況而定

水療基礎五式

其他輔助儀器

- ▣ 增加浮力或阻力

運動份量

- ▣ 每星期最少三次
- ▣ 每次**30至45**分鐘
- ▣ 全身性
- ▣ 帶氧運動
- ▣ 不同水位高度

水中運動 – 社區資源

- ▣ 長者健康中心-水中運動
- ▣ <http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/tape-c.htm>

水中運動 – 社區資源

- ▣ 伸手助人協會

- ▣ <http://www.helpinghand.org.hk/article.php?pid=8&id=115&gid=111&lang=big5>

水中運動 – 社區資源

- ▣ 香港復康會 – 適健中心
- ▣ http://www.hkwellness.org/fw_sl.html

水中運動 – 社區資源

- 香港聖公會 – 彩頤居
- <http://www.cheers.org.hk/site/portal/Site.aspx?id=A2-534>

水中運動 – 水中運動班

<http://www2.lcsd.gov.hk/cf/search/leisure/list.cfm?lang=b5&type=crsp>

公共游泳池 – 康文署設施

▣ <http://www.lcsd.gov.hk/beach/b5/swim-intro.php>

Principles of Hydrotherapy 水療原理

▣ Water Temperature 水溫 ❌

▣ Buoyancy 浮力 ✔️

▣ Turbulence/Resistance 阻力 ✔️

游泳

自由式 定 蛙式?

蛙式

肩部?

背部?

膝部?

頸部?

自由式

肩部?

背部?

膝部?

頸部?