

# 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 (五)

2011年06月27日 (星期三)



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

# 正確提舉方法

# 示範短片

- 三不政策-衛生署(5' 59" mins)

試舉出片中主角(1 → 2' 50" mins)

- 正確例子
- 不正確例子

# 保護關節原則

- 量力而為
- 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
- 避免長時間維持同一位置
- 避免關節過勞, 注意工作與休息之平衡
- 控制體重, 避免過重

# 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 及 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

# 影響因素

## 主觀因數:

- 年齡
- 性別
- 情緒

生理方面

痛感

心理方面

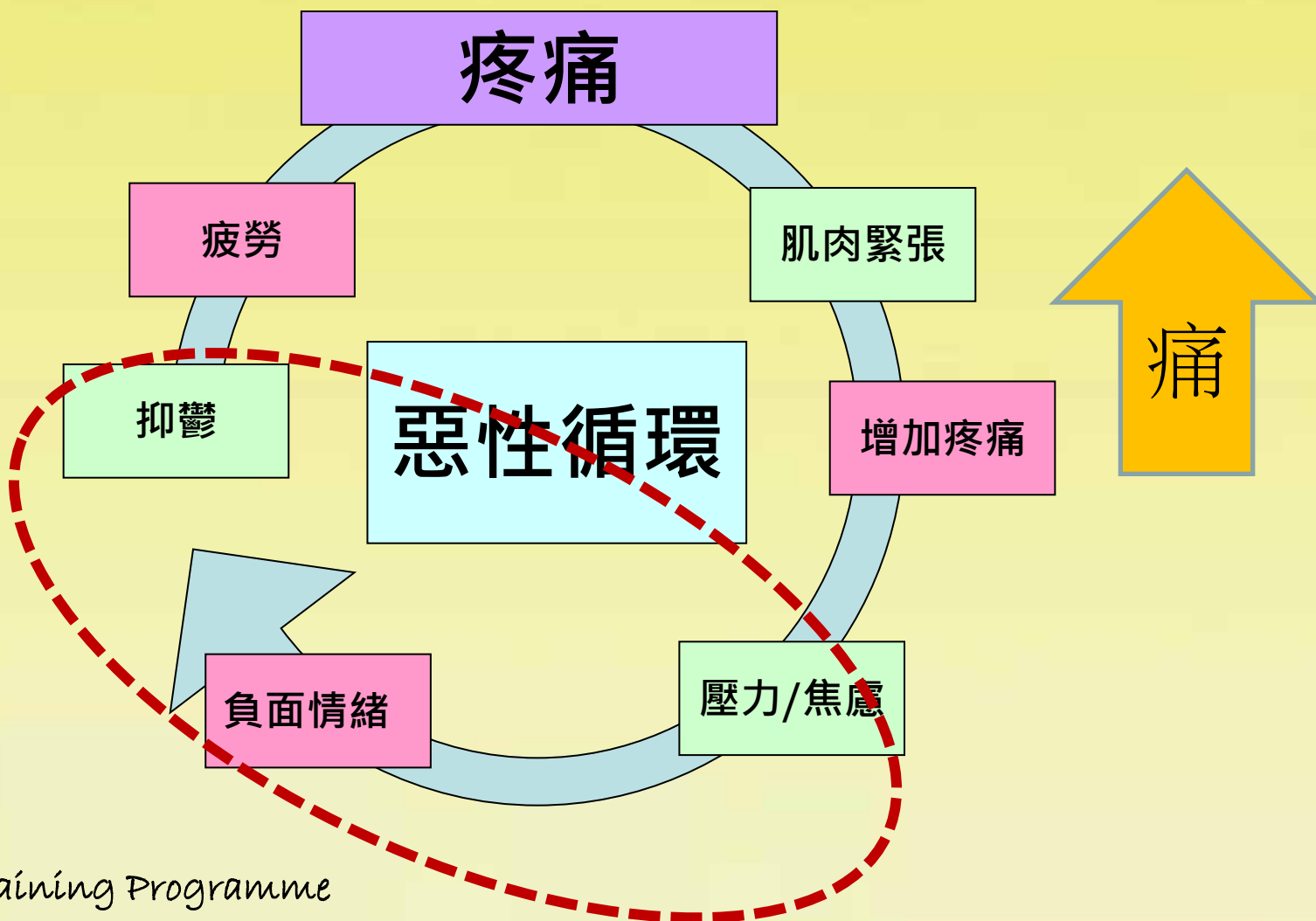
## 客觀因數:

- 退化
- 不正確活動及姿勢
- 重覆性動作
- 不正確提重方法

# 小秘訣

- 採用不同治療方法
- 多方面入手
- 關心
- 灌輸正面思想

# 疼痛惡性循環





# 舒筋活絡減痛楚 (五)

- 穴位按摩
- 健康十巧手 + 拍手功

# 穴位按摩

# 穴位按摩

- “痛則不通, 通則不痛” - 暢通經絡
- 行氣活血, 活血化瘀

# 手法按摩

- 放鬆緊張肌肉
- 促進血液循環
- 減輕疼痛
- 減輕肌肉痙攣
- 舒緩壓力及負面情緒

# 注意事項

- 傷口
- 發炎, 尤其是急性發炎
- 皮膚敏感
- 瘀傷
- 血管毛病
- 血液循環問題
- 腫瘤
- 懷孕
- 高燒

## 經絡解說

中醫理論應該  
有幾多條經絡？

# 經絡解說

- 經絡聯系了身體各部，在內連接臟腑，而在外連接筋肉、皮膚。
- 為人體輸送氣、血、津液等精微物質。
- 系統中的經氣會集中及輸注於身體表面的腧穴，又名穴位。
- 雖然穴位處於體表，但其作用會影響體內功能。

# 經絡解說

- 手之三陰，從臟走手；手之三陽，從手走頭；
- 足之三陽，從頭走足；足之三陰，從足走腹。



# 穴位解說

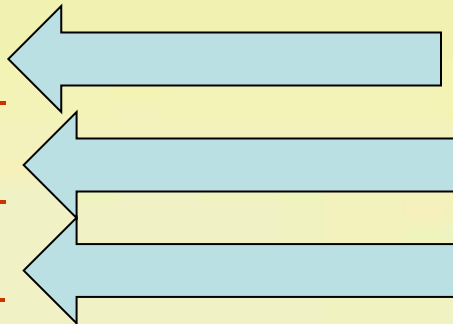
- 通其經脈, 調其氣血, 平衡陰陽, 調和臟腑
- 經穴及特定穴
  - 十四經中具有特殊性能及治療作用
  - 例如: 五輸穴 (井 ⇨ 榮 ⇨ 輸 ⇨ 經 ⇨ 合)
  - 原穴, 下合穴, 俞穴及募穴

- 奇穴

- 近治作用

- 遠治作用

- 特殊作用



“以痛為腧”  
阿是穴

# 取穴方法-骨量法

- 人體大小尺寸有所不同
- 大拇指的寬度 → 一寸
- 食指+中指 → 一寸五分
- 食指+中指+無名指+尾指 → 三寸
- 酸麻痺脹 → 得“氣”

# 穴位按摩

- 指壓法， 3-5秒， 重覆5次
- 指壓法（輔助儀器）
- 指推法
- 圓形指壓（不同大小）

# 肩井

- 位置:
  - 位於後頸根部與肩膀的中央處
- 屬經: 手少陽胆經
- 功效:
  - 舒緩頸肩部痠痛、背部疼痛、上肢痠麻等症
- 注意: 孕婦禁止按此穴

# 臂臑

- 位置:
  - 三角肌止點
- 屬經: 手陽明大腸經
- 功效:
  - 肩臂疼痛, 頸項拘攣

# 尺澤(合穴)

- 位置:
  - 肘橫紋中, 肱二頭肌  
外側凹陷處
- 屬經: 手太陰肺經
- 功效:
  - 肘臂攣痛, 咳嗽

# 曲池(合穴)

- 位置:
  - 肘橫紋外側, 尺澤與肱骨外上髁連線中間
- 屬經: 手陽明大腸經
- 功效:
  - 清熱, 手臂腫痛無力

# 手三里

- 位置:
  - 肘橫紋下二寸
  - 陽池與曲池連線上
- 屬經: 手陽明大腸經
- 功效: 肘臂疼痛



# 合谷(原穴)

- 位置:
  - 第一及第二掌骨間
  - 第二指骨橈側中間
- 屬經: 手陽明大腸經
- 功效:
  - 頭痛, 目赤腫痛, 清熱,  
關節痛, 腹痛, 耳鳴

# 陽溪(經穴)

- 位置:
  - 拇短伸肌腱和拇長伸肌腱之間凹陷處
  - 手拇指向上翹時出現的凹陷中
- 屬經: 手陽明大腸經
- 功效:
  - 腕臂痛
  - 喉嚨痛
  - 牙痛 及 頭痛

# 犊鼻

- 位置:
  - 屈膝, 膝部髌骨與髌韌帶外側凹陷處
- 屬經: 足陽明胃經
- 功效:
  - 膝痛, 關節屈伸不利

# 足三里(合穴, 胃下合穴)

- 位置:
  - 膝部髌骨與髌韌帶外側凹陷處, 犢鼻下三寸, 脛骨前緣一橫指
- 屬經: 足陽明胃經
- 功效:
  - 胃痛, 嘔吐, 消化不良
  - 中風, 腳痛
  - 強壯作用, 保健穴

# 陽陵泉(合穴)

- 位置:
  - 膝外側, 腓骨頭前下方凹陷處
- 屬經: 足少陽胆經
- 功效:
  - 膝痛
  - 下肢痿痺

# 陰陵泉(合穴)

- 位置:
  - 脛骨內側髁後下方凹陷處
- 屬經: 足太陰脾經
- 功效:
  - 腹痛, 膝痛

# 委中(合穴, 膀胱下合穴)

- 位置:
  - 腓橫紋中點
- 屬經: 足太陽膀胱經
- 功效:
  - 腰痛, 膝痛, 下肢痿痺
  - 中風, 半身不遂
  - 小便不利

# 風市

- 位置:
  - 大腿外側部的中線上，  
    脛橫紋上7吋
  - 直立垂手時，中指尖處
- 屬經: 足少陽膽經
- 功效:
  - 腰痛, 膝痛, 下肢痿痺
  - 中風, 半身不遂
  - 腳氣



# 三陰交(肝脾腎三陰交會穴)

- 位置:
  - 足內踝尖止三寸, 脛骨內側緣後方
- 屬經: 足太陽脾經
- 功效:
  - 腹痛, 消化不良, 月經不調
  - 高血壓
  - 下肢痿痺
- 注意: 孕婦禁止按此穴

# 昆侖(經穴)

- 位置:
  - 足外方, 外踝尖與跟腱之間凹陷處
- 屬經: 足太陽膀胱經
- 功效:
  - 腰痛, 腳跟痛
  - 肩背痛

# 太溪(原穴)

- 位置:
  - 足內方, 外踝尖與跟腱之間凹陷處
- 屬經: 足少陰腎經
- 功效:
  - 腰痛, 腳跟痛
  - 肩背痛

# 健康十巧手 + 拍手功

Video

完