

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 (四)

2011年07月20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

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>

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

中風

帕金森症

哮喘、糖尿病、
心臟病.....等

Principles of Hydrotherapy 水療 原理

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

Principles of Hydrotherapy 水療 原理

- Water Temperature 水溫 ❌
- Buoyancy 浮力 ✓
- Turbulence/Resistance 阻力 ✓

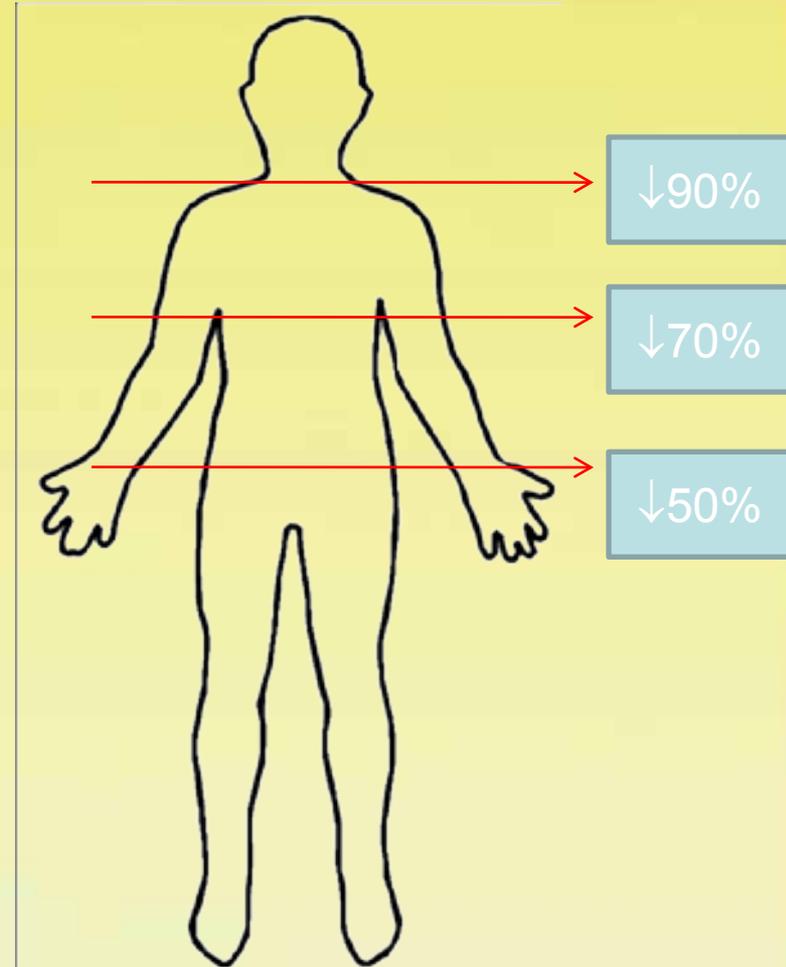
水療池的水溫

- 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

關節壓力



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

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

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

公共游泳池 – 康文署設施

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

完