



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 炎夏水療治痛症

於炎夏做改善腰痛運動，不妨嘗試進行水療，既消暑又可治療頑固的腰痛問題。即使不懂游泳，只在池邊踢水或在水中步行，對舒緩痛症亦有幫助。

水療運動是其中一種物理治療，有效同時針對多個部位的病患，例如同時治療頸椎、腰椎、肩膀及膝關節。正規的水療池水溫介乎攝氏二十八至三十五度，這溫度可令患者放鬆繃緊的肌肉，增加筋腱柔韌性及舒展關節。水的浮力可減輕體重，能大大減輕關節所承受的壓力及痛楚。很多平時於陸上做不到的動作，在水中都可做得到，患者會感到腰部的僵硬感大減，會因痛楚減少而感到活動較自如。水的阻力亦能給予肌肉適當負重，以刺激肌肉纖維，避免肌肉因長期痛楚而太久沒活動，形成肌肉流失，尤其適用以強化腰部肌肉和根治腰痛。

不過，有些病人並不適宜在水中做某些動作，例如膝關節內側韌帶撕裂或前膝痛患者，便不宜游蛙式，肩周炎病人則不應游自由式，因這泳式的手部動作可能對肩部筋腱造成壓力，使病情加劇。有血壓高及心臟問題，有傳染病或傷口人士，也不適合水中運動。

資料來源：[http://hd.stheadline.com/culture/culture\\_content.asp?contid=213335&srctype=g](http://hd.stheadline.com/culture/culture_content.asp?contid=213335&srctype=g)



### 活動推介



| 活動      | 日期及時間   | 地點    | 對象   | 名額          | 費用        | 內容                                      | 負責職員      |
|---------|---|-------|------|-------------|-----------|---|-----------|
| 物理治療服務  | 2017年9月7、14、21及28日<br>(逢星期四)<br>上午9:00-下午1:00 | 中心活動室 | 中心會員 | 20名<br>(每次) | 每次<br>40元 | 由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務<br>* 需備有註冊西醫轉介信 | 陳思穎<br>姑娘 |
| 痛症水療講座  | 2017年9月6日<br>(星期三)<br>下午2:00-3:00             | 中心活動室 | 中心會員 | 50名         | 免費        | 由物理治療師講解水中物理治療運動如何有效舒緩痛症                | 陳思穎<br>姑娘 |
| 齊享緩痛樂   | 2017年9月13日<br>(星期三)<br>下午3:15-4:30            | 中心活動室 | 中心會員 | 60名         | 10元       | 大型遊戲、獎品、運動齊齊做                           | 陳思穎<br>姑娘 |
| 緩痛大使齊樂聚 | 2017年9月26日<br>(星期二)<br>下午2:00-3:00            | 中心活動室 | 中心會員 | 60名         | 10元       | 大型遊戲、獎品、痛症資訊分享                          | 陳思穎<br>姑娘 |

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生