



# 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 (逢星期四) 上午8:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次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	魏漢輝先生
痛症運動水療講座	2017年9月12日 (星期二) 下午3:00-4:00	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	魏漢輝先生
瑜伽舒緩痛症工作坊	2017年9月27、10月4及10月11日 (星期三) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	15名	免費	由專業瑜伽導師帶領參加者學習以瑜伽動作舒緩疼痛問題	魏漢輝先生
長者歡聚大派對	2017年9月4日 (星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及痛症資訊分享	魏漢輝先生
耆友同行2017	2017年9月18日 (星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及痛症資訊分享	魏漢輝先生

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：魏漢輝先生、陳思穎姑娘