

# 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：愛護你的膝關節 (二)

2012年01月13日 (星期五)



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

# 治療關節痛三大方向

減輕痛楚

保護關節

恆常運動

# 運動好處

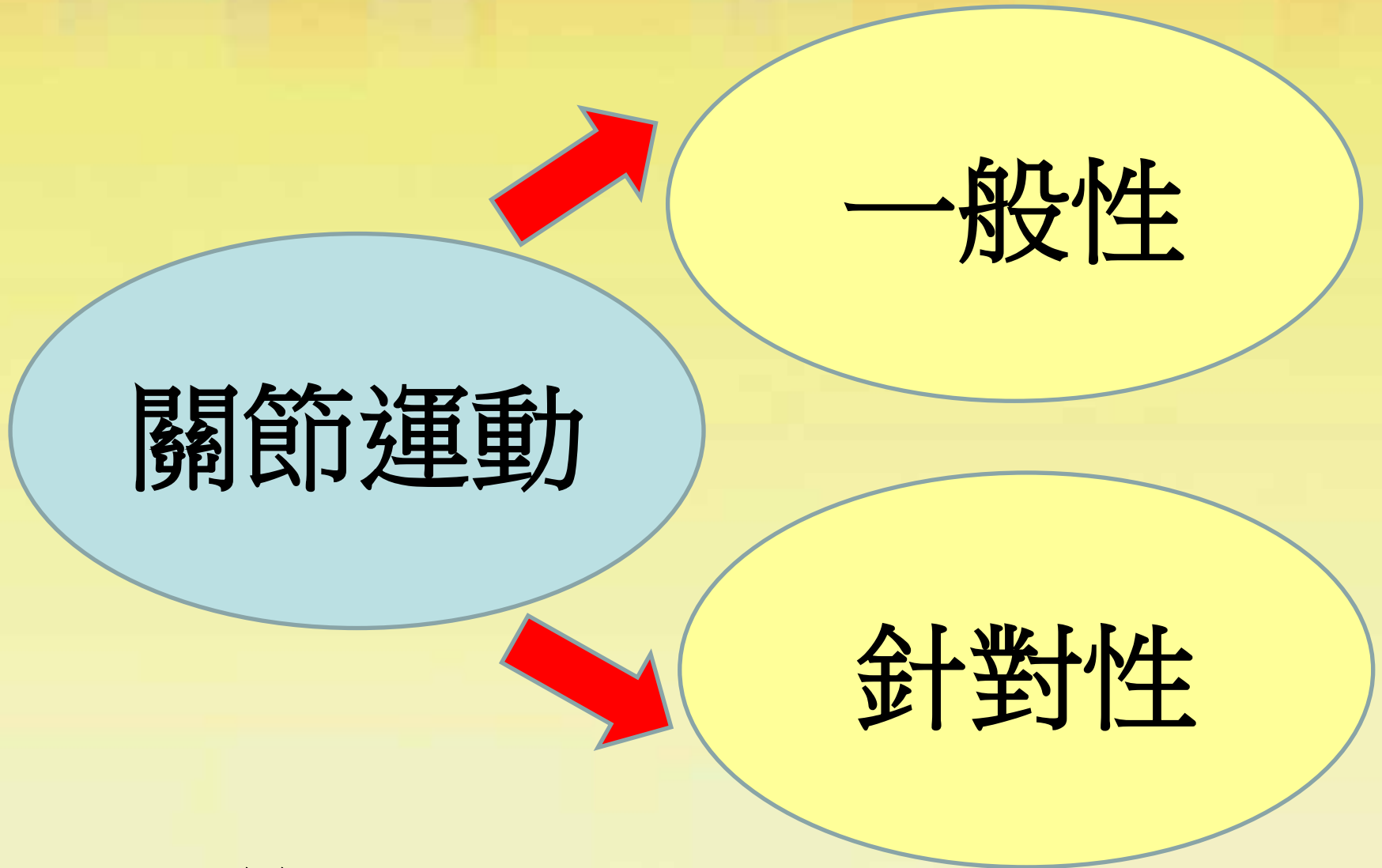
- 最持久
- 最廉價
- 最可信
- 但必須.....

適當, 適量, 恆久

治療作用

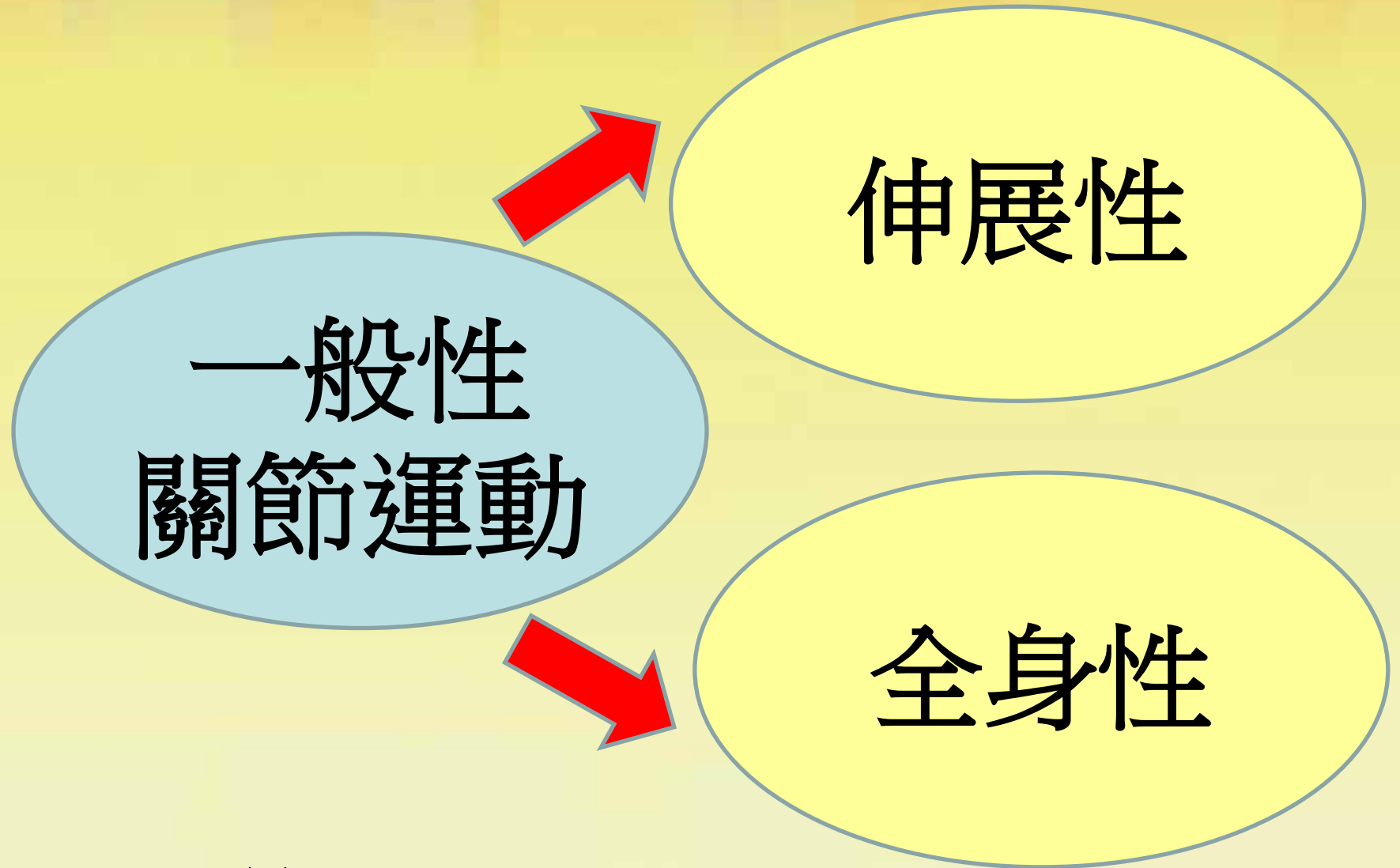
預防作用

# 關節運動



# 一般性的關節運動

# 關節運動



# 康樂及文化事務署網址 普及健體運動 (成人)

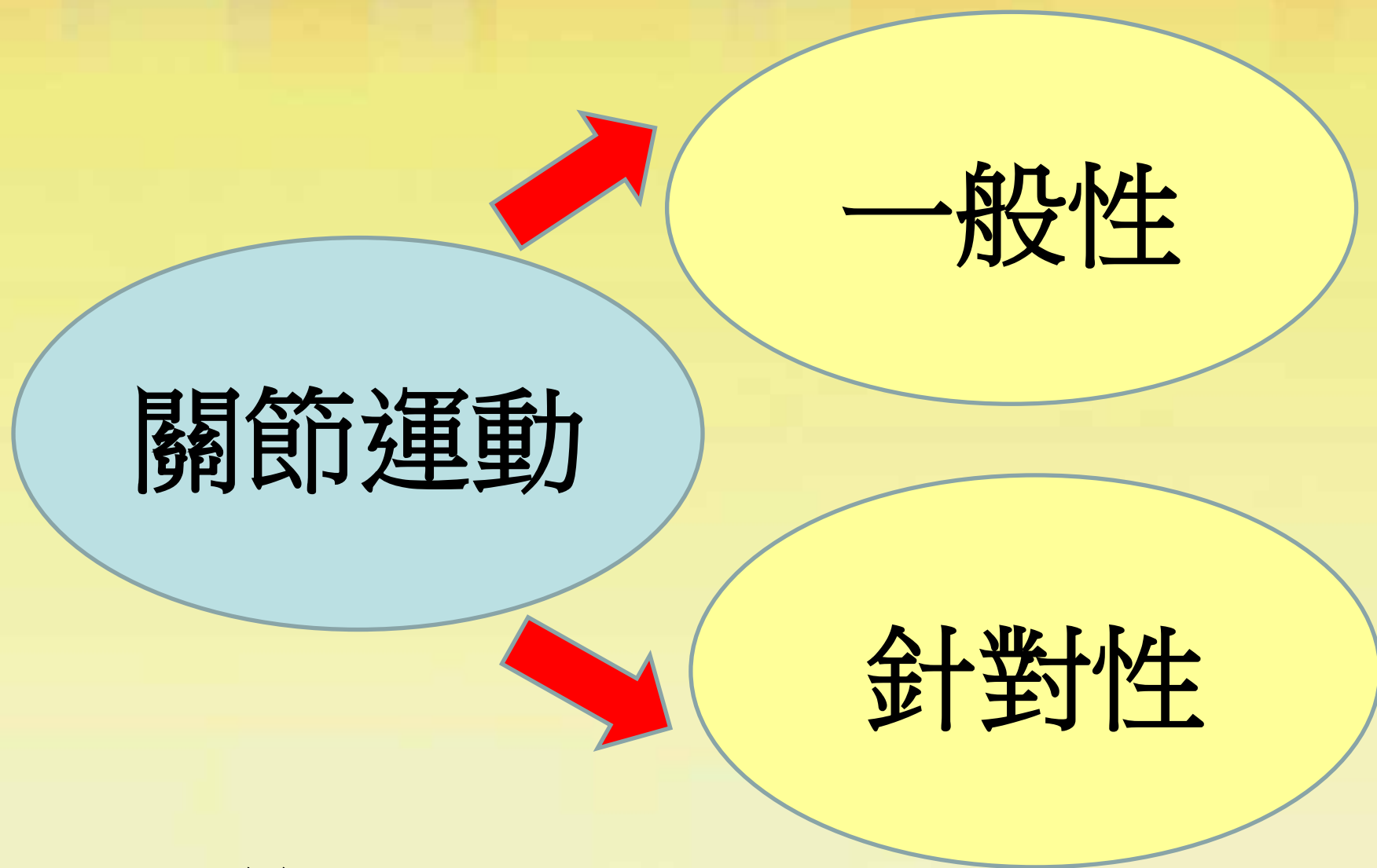
<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/index.php>

# 衛生署 長者健康服務網站

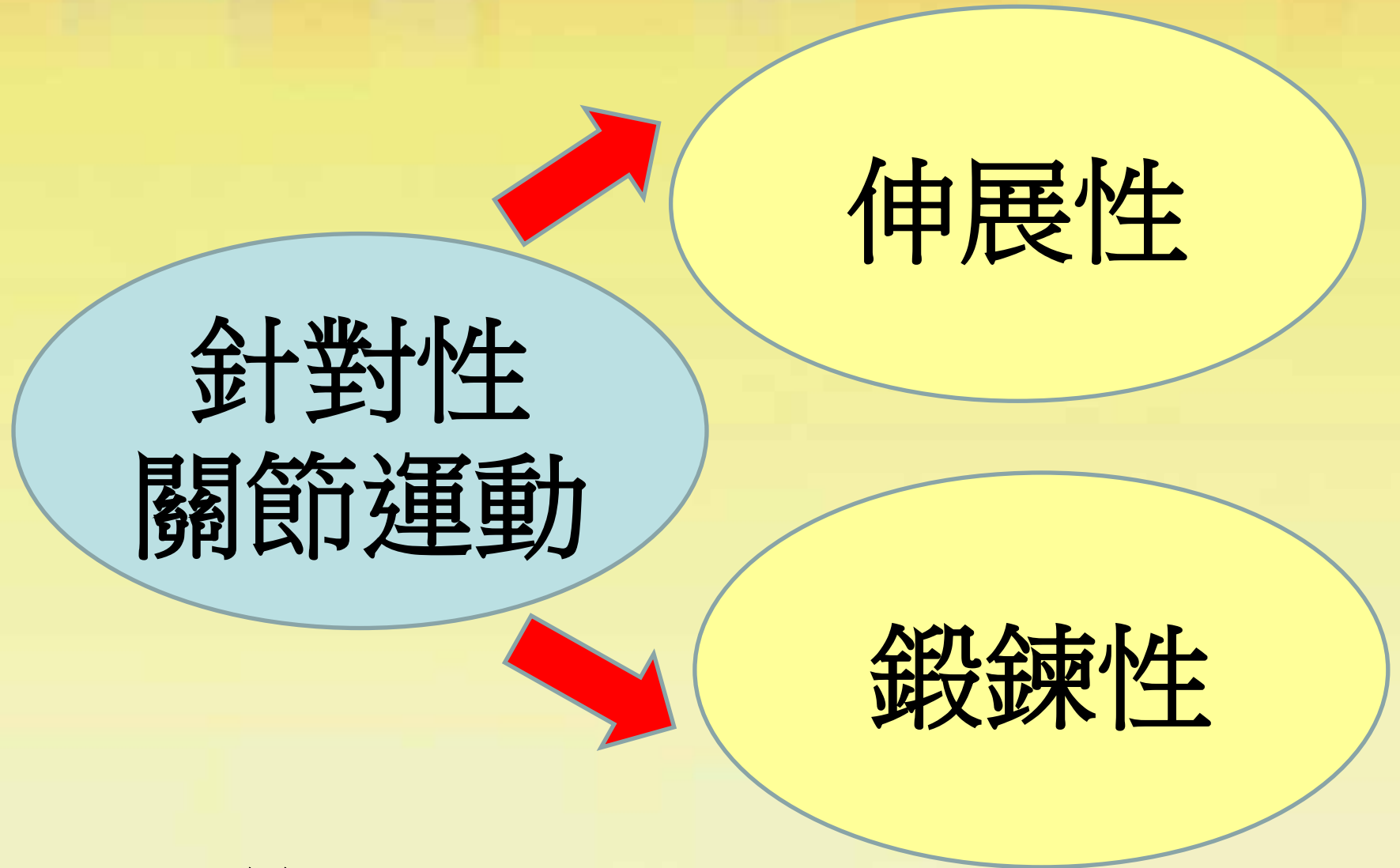
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/commondiseases.htm>



# 如何選擇關節運動



# 關節運動



# 關節運動份量

## 伸展運動

- 停留最少五秒, 保持呼吸
- 每個動作重覆10次
- 每日練習

## 肌力鍛鍊運動

- \* 停留最少五秒, 保持呼吸
- \* 每個動作重覆10次
- \* 每日練習

# 常見痛症？

# 介紹其他關節痛楚問題

- 膝關節炎 (Knee Pain)
- 肩膀肌腱或韌帶發炎 (Shoulder Joint Tendinitis)
- 肩周炎(Frozen Shoulder)
- 腰背痛 (Back Pain)
- 頸項痛 (Neck Pain)
- 足底跟膜炎(Planter Fasciitis)

# 膝關節痛

- 成因:退化性關節炎
  - 重複性勞損
  - 不正確姿勢
  - 軟組織受傷
- 徵狀:
  - 活動時產生痛楚
  - 影響步行及站立
  - 發軟蹄
  - “Lock”住左!

# 針對膝關節痛的運動

長者健體計劃:

長者肌肉鍛鍊(舉沙包) +

長者椅上操 2

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior.php>

# 針對膝關節痛的運動

衛生署退化性膝關節炎護理及運動單張  
[http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/teaching\\_materials/doc/oaknee\\_care&exercise.pdf](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/teaching_materials/doc/oaknee_care&exercise.pdf)



# 肩膀肌腱或韌帶發炎

- 最常見的肩膊痛症
- 肩膀周遭的肌腱或韌帶受損
- 成因：
  - 重複性勞損
  - 軟組織受傷
- 徵狀：
  - 肩膊於某動作時感到痛楚
  - 提重物會產生痛楚

# 肩週炎

- 最常見的肩膊痛症
- 成因：
  - 重複性勞損
  - 退化骨關節炎
- 徵狀：
  - 肩膊活動困難
  - 痛楚非常
  - 甚至影響睡眠

# 頸項痛

## 椎骨旁軟組織病變

- 頸肌勞損、肌纖維織炎
- 椎骨、韌帶、椎間盤等病變

## 成因

- 急性外傷
- 慢性勞損
- 不正確姿勢
- 壓力及精神緊張



# 腰背痛

## 脊椎旁軟組織病變

- 腰肌勞損、肌纖維織炎
- 脊椎骨、韌帶、椎間盤等病變
- 脊椎受壓

## 成因

- 急性外傷
- 慢性勞損
- 不正確姿勢 (例如:不良坐姿)
- 內臟疾病所致的腰背痛

# 坐骨神經痛

- 徵狀

- 彎腰時會感到腰部劇烈痛楚
- 由於神經受壓，大腿後的神經受影響而產生一陣陣痛楚
- 沿感覺神經有刺痛感或灼痛感
- 病患的下肢會有麻木的感覺
- 行路亦感痛楚及困難

# 足底跟膜炎

- 足底疼痛
- 足底筋膜和周圍的軟組織發炎
- 成因：
  - 創傷
  - 勞損, 例如長時間站立, 步行

# 錯誤動作

- 360度轉動頸部
- 屈膝轉動腿部
- 手執單槓左右轉動身體
- 伸直雙腳做仰臥起坐

衛生署長者保健運動簡報  
[http://www.info.gov.hk/elderly/  
chinese/foreword-c.htm](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/foreword-c.htm)

# 關節運動

## 伸展運動

- 停留最少五秒, 保持呼吸
- 每個動作重覆10次
- 每日練習

## 肌力鍛鍊運動

- 停留最少五秒, 保持呼吸
- 每個動作重覆10次
- 每日練習

運動愈多  
愈好😊?

痛發作期  
間都要做  
運動☹️?



**你記唔記得呢??**