

## 物理治療 治療性伸展運動課程

香港風濕病基金會開展治療性伸展運動課程，由各轉介單位轉介有需要的病患者參與，讓病患者能學習合適的運動以改善病情。每星期一堂，全期課程共6堂，收費180元，綜援人士半價。

**服務對象：慢性風濕病患者**

**上課地點：香港風濕病基金會會址**

**詳情可向香港風濕病基金會查詢**



## 轉介單位

### 香港復康會社區復康網絡

康山中心	電話：2549 7744
李鄭屋中心	電話：2361 2838
大興中心	電話：2775 4414
太平中心	電話：2639 9969
威爾斯中心	電話：2636 0666
橫頭磡中心	電話：2794 3010
網址：	<a href="http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html">http://www.rehabsociety.org.hk/crn.html</a>

### 風濕科病人自助組織

毅希會 (類風濕性關節炎病患者自助組織)	電話：2713 6444
樂晞會 (系統性紅斑狼瘡症患者自助組織)	電話：8103 7018
香港強脊會 (強直性脊椎炎病患者自助組織)	電話：8134 2018
B27協進會 (強直性脊椎炎病患者自助組織)	電話：3188 9847
銀屑護關會 (銀屑病關節炎病患者自助組織)	電話：2253 0006
少青風協會 (兒童風濕病患者及家屬互助組織)	電話：2346 3223
系統性血管炎及 高安氏病友互助小組	電話：2794 3010

或由風濕科專科醫生及專科護士轉介

### 香港風濕病基金會

電話：2346 6336 傳真：2346 6136

網頁：<http://www.hkarf.org/>

電郵：[mail@hkarf.org](mailto:mail@hkarf.org)

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室



香港風濕病基金會  
Hong Kong Arthritis &  
Rheumatism Foundation Ltd.

# 物理治療 治療性伸展運動課程

適用期：2012年9月至2013年3月

很多風濕病患者在活動時會引起關節疼痛，故此會減少運動及使用關節，然而身體關節長時間不活動，會因使用率低而導致退化、僵硬及肌肉無力，使關節患處的病情愈來愈嚴重。為了改善關節靈活程度，物理治療師會在安全的情況下讓病患者進行陸上運動。

此治療性伸展運動課程以小組形式教授針對治療效果的運動，物理治療師在了解學員的病情及受累關節後，可以針對式教授適合學員的動作，令不同程度的學員可循序漸進地提昇體能狀態，享受做運動的樂趣，並達到舒緩或防治傷患的效果。

## 治療性伸展運動

伸展運動結合肌肉神經生理學和運動生物力學的理論，增加肌肉柔韌性，血液循環及減少肌肉繃緊，能有效減少軟組織引起的痛症。

運動的種類大致可分以下類別：

- 1) 紓鬆關節，增加關節的靈活性；
- 2) 伸展運動，加強肌肉的柔韌度；
- 3) 負重運動，使肌肉質量不致流失，有保護關節的作用；
- 4) 帶氧運動，增強心肺功能；
- 5) 平衡力的訓練，加強病患者的平衡力，以防止跌倒。

通過在墊子上進行練習，配合輔助工具，訓練人體深層肌肉的核心肌群（core muscles），包括腹部和脊椎肌力的強化，以及重新訓練動作姿勢以改善整體的穩定性。導師會根據學員的身體狀況、傷患作出個別的診斷及評估，選擇及編排一系列針對性的動作，讓每位學員能安全而有效地鍛鍊，從而達到防治傷患及強化肌肉力量的目的。



## 有甚麼功效？

- 加強身體的穩定性、動作的靈活性及四肢平衡
- 改善日常的不良姿勢、減少腰頸背痛
- 幫助治理及預防腰背及其他傷患
- 強化核心肌群力量及增加肌肉及關節的柔韌性

在進行運動治療時及運動完成後，物理治療師會評估及觀察病患者的病徵及痛楚會否增加，盡量將運動後的不良反應減至最低。通過運動建立患者的自信心，以積極的心態改善生活質素，改善關節及肌肉狀態之餘，也藉着帶氧運動提昇心肺功能。

