

傳媒報道

日期：2018年2月15日

資料來源：信報—健康生活—C2 標題：長痛不如減痛

參考網址：請[按此](#)

信報 www.hkej.com

2018年2月15日至19日 星期四至星期一

C2 健康生活
Culture

— 安康晚年 · 許彩玉 —

長痛不如減痛

每人都曾經有「痛」的經驗，「痛」是由身體損傷、病患或不良的外部刺激所引起不舒服的感覺而發出的警號，若盡快處理受損組織的問題，便能夠尋找出治療的方向。

長者最常見的痛症是「退化性關節炎」，是一種骨關節炎，主要是保護關節的軟骨因破損、磨蝕及其周圍組織使用過度而退化，骨與骨直接摩擦形成骨關節發炎。急性關節發炎的症狀是紅、腫、熱、痛等；慢性炎症則因疼痛而減少活動，血液循環減慢，導致關節腫脹、肌肉乏力和關節僵硬，尤其是膝關節最容易發生，因為

膝部承受全身的重量。

體重過重、年齡增長、勞損、不良姿勢等，皆會增加患有退化性關節炎的風險，退化性關節炎是可以控制及減慢退化的，做正確有效的運動強化肌肉力量和耐力，便可像盔甲般保護關節免過度磨損。同時，保持恒常的關節護理可預防骨關節炎反覆發生，對於患者更能減緩痛感。

如果你正受到退化性關節炎的疼痛困擾，應該先尋求醫生治理，作出正確的診斷。如有需要，會以藥物或營養補充劑治療，配合物理治療方式，減輕疼痛的感覺。若忍痛或過於急進做運動，會讓疼痛

及退化加劇，影響運動治療的效果。

疼痛期間，活動量減少令肌肉開始萎縮，關節硬化，因此，待痛感消退後才開始實行運動治療。「伸展運動」為肌肉及軟組織增加彈性，目的是增加關節活動幅度；「肌力訓練」是肌肉對抗阻力的訓練，目的是增加肌肉力量及耐力以維持關節穩定性及支撐關節的力量；「心肺帶氧運動」為大肌肉群組重複性有節奏的運動，如步行、跑步和游泳等，目的是增強心肺功能與減輕體重的效果，從而減輕關節所承受的身體重量。

賽馬會流金匯提供專業物理治療服務，將於3月份舉辦「痛症診療室」活動工作坊，重新管理痛症，實踐改善長期痛症的運動等，詳情致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

每人都曾經有「痛」的經驗，「痛」是由身體損傷、病患或不良的外部刺激所引起不舒服的感覺而發出的警號，若盡快處理受損組織的問題，便能夠尋找出治療的方向。

長者最常見的痛症是「退化性關節炎」，是一種骨關節炎，主要是保護關節的軟骨因破損、磨蝕及其周圍組織使用過度而退化，骨與骨直接摩擦形成骨關節發炎。急性關節發炎的症狀是紅、腫、熱、痛等；慢性炎症則因疼痛而減少活動，血液循環減慢，導致關節腫脹、肌肉乏力和關節僵硬，尤其是膝關節最容易發生，因為膝部承受全身的重量。

體重過重、年齡增長、勞損、不良姿勢等，皆會增加患有退化性關節炎的風險，退化性關節炎的情況是可以控制及減慢退化的，做正確有效的運動能讓肌肉保護關節，強化肌肉力量和耐力，像盔甲般保護關節以免過度磨損。同時，保持恆常的關節護理，可以預防骨關節炎反覆發生，對於患者更能減緩痛感，讓日常生活和工作回到正軌。

如果您正受到退化性關節炎的疼痛困擾，應該先尋求醫生治理，作出正確的診斷。如有需要，會以藥物或營養補充劑治療，配合物理治療方式，以減輕疼痛的感覺。若忍痛或過於急進做運動，會讓您的疼痛及退化加劇，影響運動治療的效果。

疼痛期間，活動量減少令肌肉開始萎縮，關節硬化，因此，待痛感消退後，才開始實行運動治療。「伸展運動」為肌肉及軟組織增加彈性，目的是增加關節活動幅度；「肌力訓練」是肌肉對抗阻力的訓練，目的是增加肌肉力量及耐力以維持關節穩定性及支撐關節的力量；「心肺帶氧運動」為大肌肉群組重複性有節奏的運動，如步行、跑步和游泳等，目的是增強心肺功能與減輕體重的效果，從而減輕關節所承受的身體重量。

賽馬會流金匯提供專業物理治療服務，將於3月份舉辦「痛症診療室」活動工作坊，重新管理痛症，實踐改善長期痛症的運動，以紓緩長期痛楚帶來生活的不便，提升生活質量，詳情可致電3763 1000查詢。