

無藥緩痛不是夢 / 賽馬會流金匯



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。網站：<http://jcch.org.hk/> Facebook：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

無藥緩痛不是夢

2021/5/17 — 9:00

Like 22

f t i



5月22及23日

11am - 4pm
康得思酒店8樓

90歲的張婆婆（躺臥者）接受物理治療外，回家後每天早上起床第一件事，就是依從物理治療師的指導，做一遍所教導的動作。日子有功，痛症終於得到舒緩。（由賽馬會流金匯提供）

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

不服止痛藥而能止痛，是不少長期痛症人士的心願。家庭醫學專科醫生、物理治療師以至體適能教練都指出，只要患者投入心機與時間，把在運動班以至治療中心裏學會的運動或護理要點都在家中多練習多實踐，「無藥緩痛」肯定不是夢。

九旬婆婆也能無藥緩痛

90歲的張婆婆接受訪問這天，無須持拐杖，也無須家人攙扶，自行步進房間跟記者見面。

訪問之前，她才見過物理治療師，原因無他：那陣子，天氣轉冷，她的膝關節有點疼痛不適，同住的女兒便帶她來諮詢意見，順道接受治療。其實張婆婆自去年4月起經過數次物理治療，加上在家勤做運動，多個月以來無須服止痛藥，膝痛已告緩解。只是這次氣溫轉變，才一早一晚各服一粒由「政府健康院」醫生處方的止痛藥「撲熱息痛」。

張婆婆每天早上起床及吃早餐前，必先躺在床上做一遍由物理治療師指導的緩痛運動，之後白天又會花接近1小時到居所附近緩緩走動，接近黃昏時也會在家裏步行兩個圈，其他時間便以家人贈送的平板電腦玩電子麻將消遣。「好彩幾好記性」，她說，這才記得住物理治療師所教授的動作。



這是年屆九旬的張婆婆在某次物理治療後，寫給物理治療師的謝謝便條。張婆婆回家後總會勤加練習物理治療師教導的緩痛動作，膝部痛症才得以舒緩。（由賽馬會流金匯提供）

診治張婆婆的賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉強調，張婆婆得以享受無痛的日子，除了她身體狀況良好外，也多得她自身付出的努力，這亦是許彩玉邀請對方分享的主因——希望透過90歲婆婆的故事證明痛症是可以改善的。她補充道，不排除部分患者因為工作繁忙才無暇理會，「又（或）好似頭先你（所講），唔為意（有痛症），記住兩三日（後）就冇事。但去到50歲，就唔係兩三日嘅嘢，係7日至到3個月至到半年都唔好咁嘅」。

運動治療舒緩痛症

家庭醫學專科醫生兼「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」（下稱中大緩痛計劃）總監薛詠珊表示，止痛藥只是治標不治本，當數小時之後藥效消失，便失去止痛作用。況且對因患上其他慢性病而要服用多種藥物的年長痛症患者來說，更可能出現藥物之間的相互作用，或會危害健康。

她說，不是完全排除以藥物治療痛症，也不是說藥物不重要，而是在開展藥物療程之前，還有很多「非藥物」的方法可以先用，尤其是痛症還未變得嚴重的時候，而「入五後」的痛症患者很適合以這些方法處理痛症。非藥物治療之中，最先採用的是運動治療（exercise therapy）。



圖為「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」總監薛詠珊。（姜素婷攝）

年屆七旬的Maggie，約5年前經歷過這一幕：當時她正站在港鐵月台準備上車，但膝關節突然非常疼痛，雖然只差一步就能踏入車廂，可是那一步始終踏不出去。說到這裏，她慨嘆：「真係好無奈。」

又大約兩年前，她跌倒致左肩受傷，左臂一度提不起來，睡覺時更會痛醒，後來在公立醫院接受9個月的物理治療，加上近年半以來，參加過四五個中大緩痛計劃或其他機構主辦的緩痛運動班，現在她沒有服用止痛藥，膝痛及肩痛也消減不少。若偶爾疼痛，便塗用冬青膏。是次專題她為讀者示範數個緩痛運動（見另文），在場指導的中大緩痛計劃體適能教練黃曉彤指她做得正確，記者觀察她也做得輕鬆。

Maggie說，痛症無惡化，除了上運動班，還靠平日保持一定的活動量。她常步行，如果要由沙田市中心的家到位於石門的中大緩痛計劃中心上運動班，她都是步行40分鐘前往的，「等多啲（機會）鍛煉自己」。受疫情影響，運動班轉為網上教學，但她在家也會盡量持續做之前在班上所學的動作。無怪乎5年前港鐵月台上那一幕再沒重演。

賽馬會流金匯物理治療服務

網站：http://www.jcch.org.hk/phc_rehab

查詢：3763 1000

香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃

網站：<https://pain.sphpc.cuhk.edu.hk/>

查詢：2609 5628

原文刊於賽馬會流金匯