

**灣仔 銅鑼灣 精選2房筍盤**  
 smartME 幫你搵盡灣仔 銅鑼灣 投資自住精選2房筍盤

- Facebook
- Twitter
- WhatsApp
- Link
- Comment
- 48 讚好



▲ 圖片來源: photoAC

### 改善姿勢與日常護理並行減痛症

2021/06/01 - 09:57 160

立場博客



#### 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，並通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。

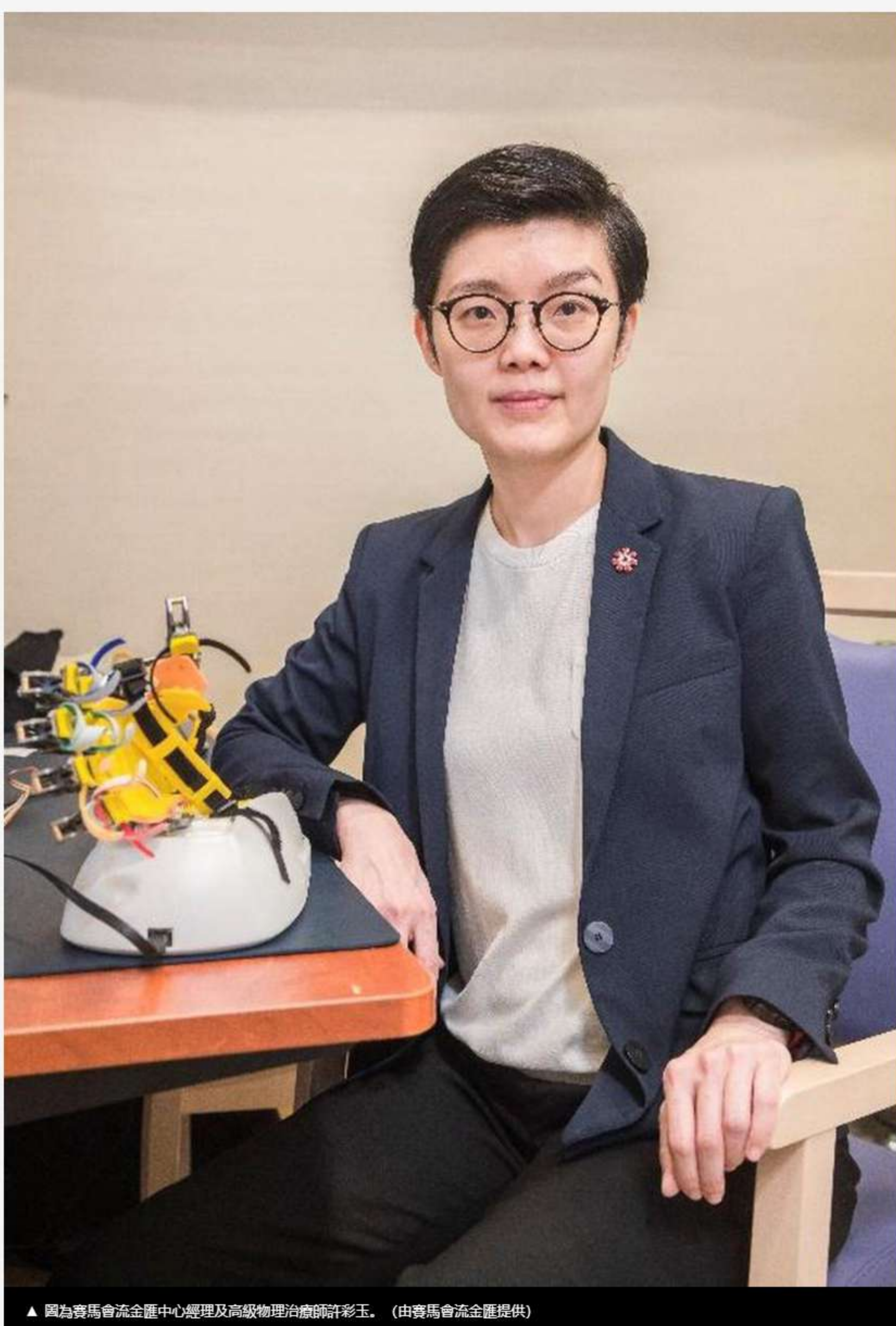
網站: <http://jcch.org.hk/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/jcchhk/>

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷撰文】

當一個人的肌肉筋腱勞損，累積多年，便會演變成長期痛症。到了這個階段才去處理，效果一定大打折扣，更不要說痊癒或「斷尾」了。

賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉指出，當年就讀物理治療課程時認識了護理保養的重要，故此他們從那時起，建立了日常要自我護理及保養的概念，並付諸實行。許彩玉多年來看到眾多長期痛症的患者，感嘆港人欠缺肌肉筋腱勞損的預防以及及早處理的觀念，錯過避免惡化的時機。

她指出，若要避免惡化至無法挽回，平日必須自我護理及保養，一來藉此促進血液循環及減少肌肉筋腱勞損，二來也可以在過程中多了解自己的身體狀況，一旦發現問題，便可及早就醫。她舉例稱，健康的肌肉應該富彈性，但現代人缺乏運動，不知不覺間，已變得僵硬。再加上平日缺乏自我護理及保養，甚少刻意觸摸身體，連肌肉變得僵硬都不知道。



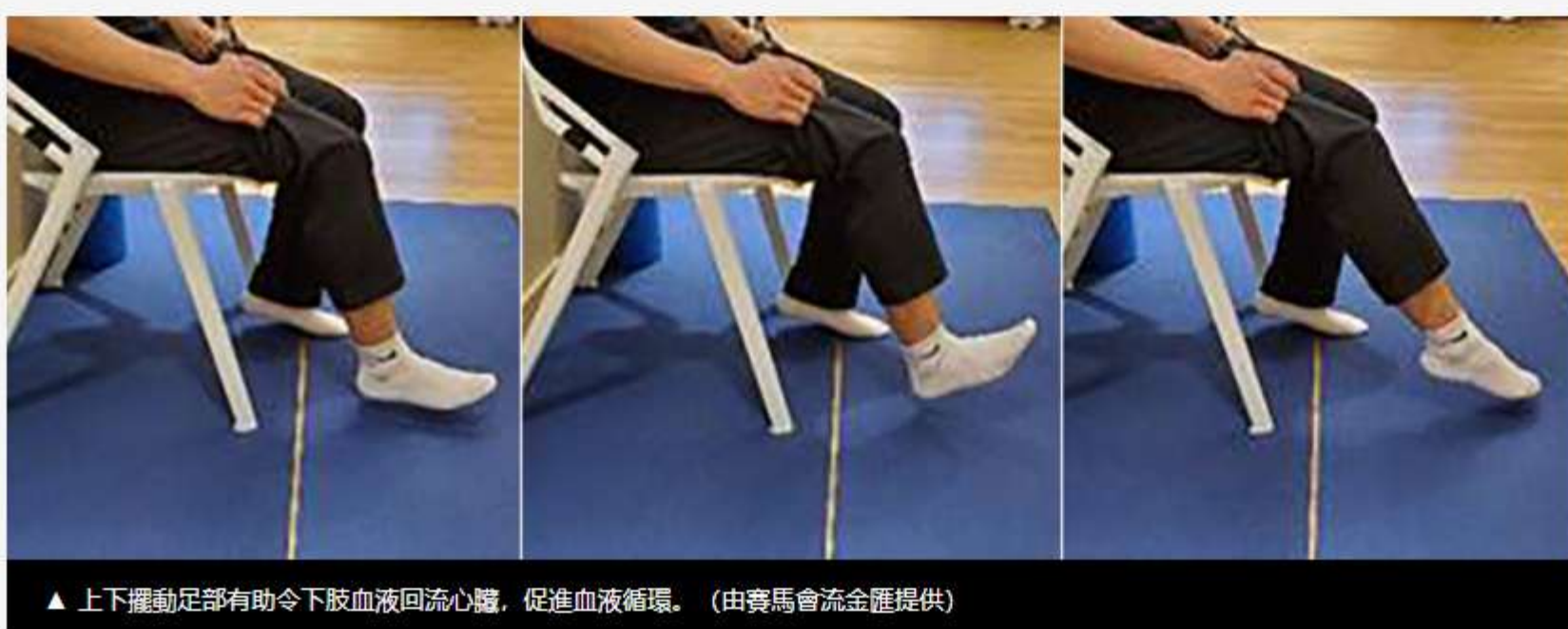
▲ 圖為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉。(由賽馬會流金匯提供)

她鼓勵大家多做以下的自我護理及保養活動，它們都是簡單易做。最重要的是，保養不限年齡，由廿多歲至七八十歲的都可以做。

一、「大」字型舒展：最簡單的保養動作。一早起床或晚上就寢時躺在床上，伸直四肢成「大」字型，記得把四肢盡量向外伸展，維持數秒後放鬆，期間記緊保持正常呼吸。

二、按摩四肢：由手腕開始，輕輕在下臂內外側慢慢按摩至手肘，再移向上臂及肩膊位置，切忌相反方向按摩，以免手腫。下肢的按摩方向也是一樣，由腳眼以上開始，往小腿、膝蓋、大腿及臀部方向按摩。

三、上下擺動足部：長期坐着的人最適合做這個動作，有助令足部血液回流心臟，故這個動作能把足部轉化為身體「第二個泵」（第一個泵當然是心臟了）。次數不限，愈多愈好。



▲ 上下擺動足部有助令下肢血液回流心臟，促進血液循環。(由賽馬會流金匯提供)

四、暖水泡足：有助改善足部特別是腳趾的微血管循環。

五、暖膝蓋：這個適合長者。坐下時，把雙手像保護雞蛋那樣蓋住左膝，待左膝感到暖和後，左右手掌輕輕圍繞膝蓋來回按摩，然後替右膝重做相同動作。長者多做，可緩和僵硬的肌肉及膝關節，讓他們站起步行時不易跌倒。

另外，許彩玉也提醒大家要維持良好姿勢，以免因姿勢不良而造成勞損，引發慢性痛症：

一、收下巴，不要突下巴：現代人經常低頭看手機，頸肩實在「可憐」。每天要提醒自己收腹坐好，眼直視，收起下巴，不要讓她突出來，以減低頸椎的壓力，把好姿勢變成習慣。

二、打開肩膊，不要縮肩：打開肩膊的意思，就是把肩膊向後展開，放鬆兩肩，不要向上或向前縮起。配合上述的收下巴及收腹動作，便能維持良好的坐姿，減少因坐姿不良而引起的痛症。

#### 賽馬會流金匯物理治療服務

網站: [http://www.jcch.org.hk/phc\\_rehab](http://www.jcch.org.hk/phc_rehab)  
查詢: 3763 1000

原文刊於賽馬會流金匯

#痛症 #護理

發表意見 >

**守護言論與新聞自由 立場新聞，寸步不退**

支持立場 每月贊助\$200

PayPal 其他贊助方法

#### 熱門話題

- 六四
- 疫苗
- 武漢肺炎
- 流行文化
- 新浪潮
- error
- 移民
- 國安法
- viutv
- 英國

#### 相關文章

正式招生 二人同行優惠

Hong Kong Calligraphy

在家運動推介 (緩痛篇)

2021/05/18 - 09:00

無痛緩痛不是夢

2021/05/17 - 09:00

母體接觸低水平雙酚 A 仍干擾小鼠胎兒大腦發育 致過度活躍、減睡眠時間

2021/06/02 - 22:41

江蘇省發現全球首宗人類感染 H10N3 禽流感病例 未知源頭

2021/06/02 - 11:37

「入五後」懶理痛症 廿年後長痛隨身

2021/06/01 - 09:15

#### 訂閱立場每日文章精選

請輸入Email  訂閱

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動宣傳或客戶推廣，若同意請在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵。閣下可隨時透過本網傳送的電郵取消訂閱，詳情請參閱我們的私隱政策。

Stand News 立... 426 讚好

Signal 應用程式 Telegram 應用程式 Proton Mail

4888 0880 讚好專頁

生活立場 29 讚好

讚好專頁

立場科哲 The T... 2.4 讚好

Philosophy & Cosmos 讚好專頁