

# 攜手管理慢性痛症

現今社會中，一寸光陰一寸金，打工仔每日在職場「衝鋒陷陣」，難免忘記稍事休息。再加上，放工後未有足夠熱身便進行運動鍛煉，身體在不斷勞動下愈見繃緊，稍為不慎就很易受傷，尤其職場常見的下腰痛、膝痛和肩頸痛，可能因維持工作姿勢過久，突然轉換姿勢而導致。

若患者忽視疼痛情況，本可預防和逆轉的問題或漸變嚴重。其實大家可有想過，在物理治療師評估，輔以復康教練指導下，即使極其普通的伸展運動，只要練

得其法，可加速復原，甚或紓緩慢性痛症？

筆者作為一位復康及治療運動教練，經常與物理治療師合作，攜手幫助會員紓緩和擺脫痛症。以中心的「痛症專科診所」為例，此服務由物理治療師主理，每組約3至4人，輪流以手法、運動、姿勢調整及物理治療儀器等，全方位幫助會員紓緩痛症。物理治療師亦會按會員個別痛症和身體狀況，轉介他們參與合適的運動課程，如筆者主理的痛症運動、普拉提、Fitball等包含復康元素的訓練。

針對這類患者，筆者參照物理治療師的治療方針，以伸展運動優先，輔以適量強化運動及姿勢控制，強化肌肉組群、關注關節幅度，減輕關節壓力。當症狀緩解後，會員可參與中心的Smart Fit運動企劃，運用智能系統鍛煉肌力，強化骨骼，長遠改善肌肉失衡情況，進一步紓緩痛症。

最近中心推出了星級健康管理計劃，由護士、物理治療師、營養師、藥劑師、體適能教練、視光師及社工攜手推行，針對有較多健康需要，或希望深入了解自己健康狀況人士，提供全面且專屬的健康管理方案。歡迎有興趣人士參與。

作者為賽馬會流金匯復康及治療運動教練

<https://jcch.org.hk/>