

主辦機構：



贊助機構：



乳癌認知及自強計劃健康講座



減痛減壓 - 踢走常見痛症

2025 年 8 月 23 日 (星期六)

免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

主辦機構



贊助機構



乳癌認知及自強計劃健康講座：

減痛減壓 - 踢走常見痛症

劉婉儀小姐

物理治療師

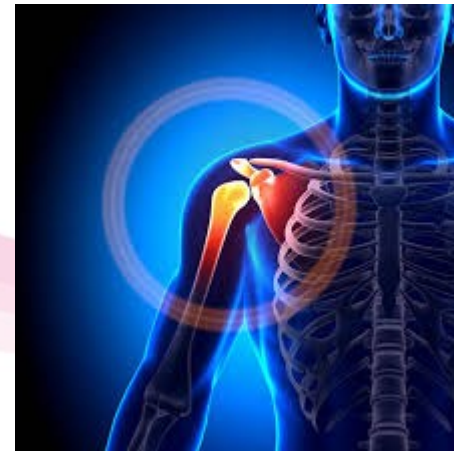
肩膊痛

五十肩/凝肩/肩周炎/肩關節囊炎

- 40至60歲為主
- 第一階段：
 - 疼痛是主要徵狀，活動機能並沒有明顯阻礙
- 第二階段：
 - 疼痛加劇，影響睡眠
 - 肩關節會逐漸硬化，影響日常生活如穿衣等
- 第三階段：
 - 疼痛減少
 - 肩關節硬化卻變得嚴重
- 第四階段：
 - 肩關節硬化會逐漸改善

肩夾擠症

- 肩旋轉肌袖受到擠壓，產生磨擦而引致痛楚
- 肌腱炎
- 疼痛(特定角度)
 - 抬高手臂、外展、旋轉
- 肩膀無力、活動範圍受限。
- 夜間疼痛，影響睡眠

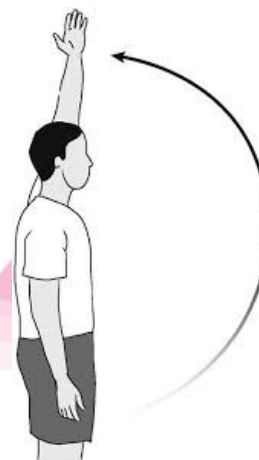
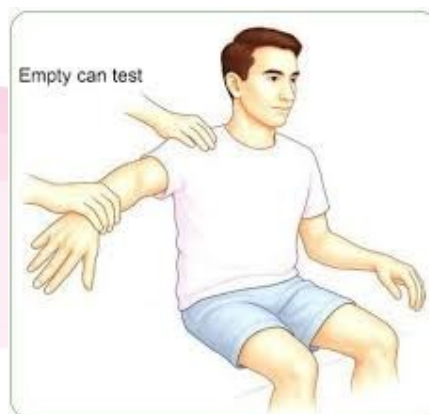
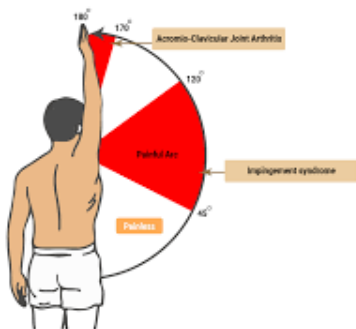
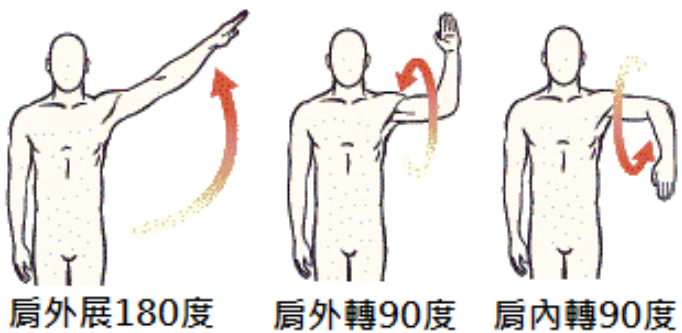


主辦機構



20 乳你前行
Journeying Together

自我評估



手肘痛

高爾夫球肘

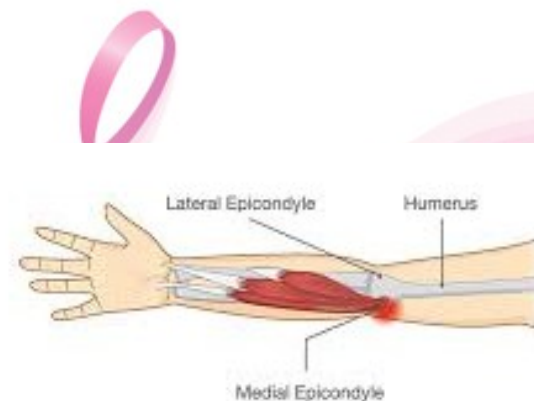
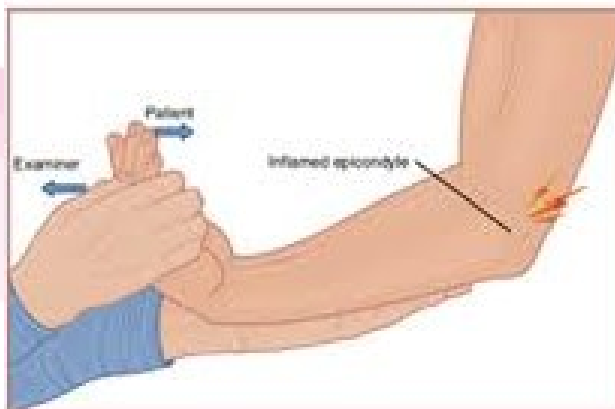
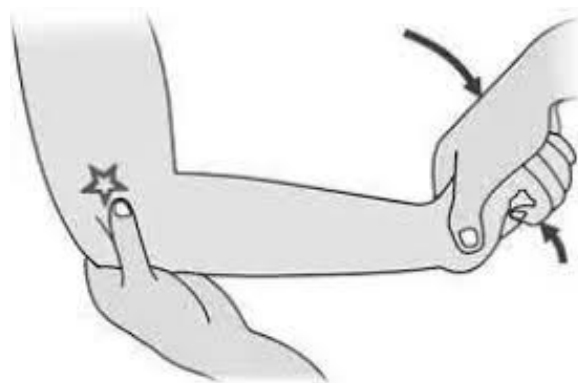
- 前臂肌和肘部肌腱發炎
- 手肘內側觸痛
- 握住物品或握拳時比平常無力
- 痛楚從手臂向下伸延，屈曲手腕、向下扭轉前臂或緊握物品都會令痛楚加劇

網球肘

- 前臂肌和肘部肌腱發炎
- 常見於**35至50歲**人士身上
- 手肘外側疼痛
- 使用前臂和手腕肌肉無力，如拿起刀叉、扭毛巾或搬重物時



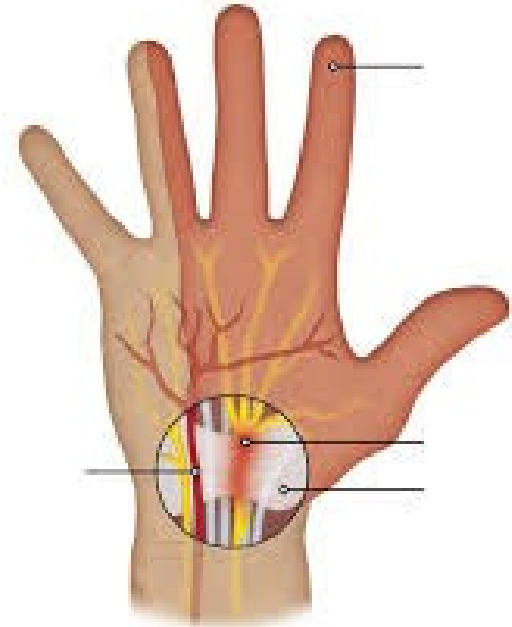
自我評估



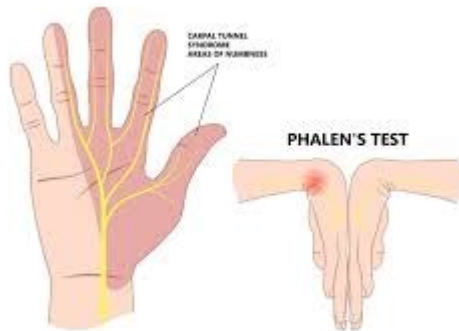
手腕痛

腕管綜合症

- 正中神經在腕管通道內受壓而起的病症
- 拇指、食指、中指及橈側無名指 (橈側三隻半手指) 麻木，刺痛或疼痛
- 拇指根部亦可能有較弱的握力，甚至肌肉萎縮
- 失去手部靈活性 (徵狀通常在早上及夜間加劇)



自我評估



主辦機構



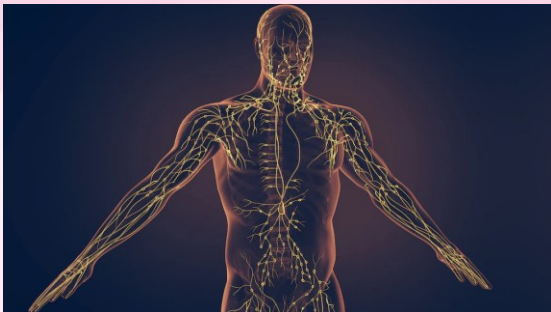
急性發炎期

- 紅、腫、熱、痛
- 冰療
- 休息
- 帶上護具

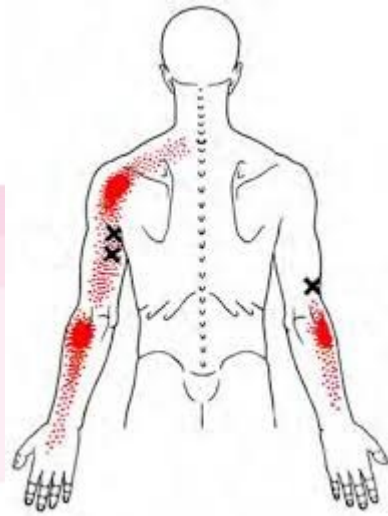
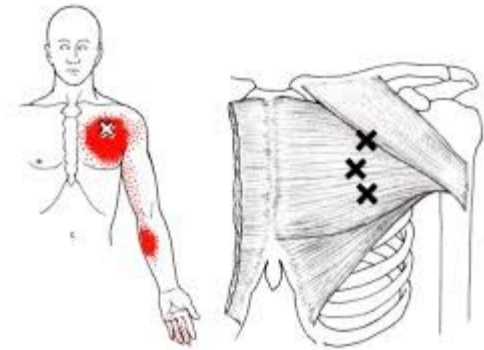
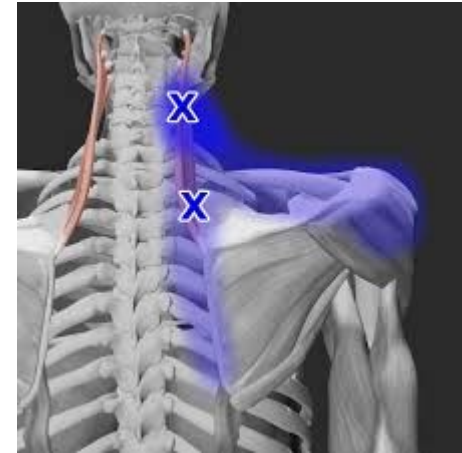
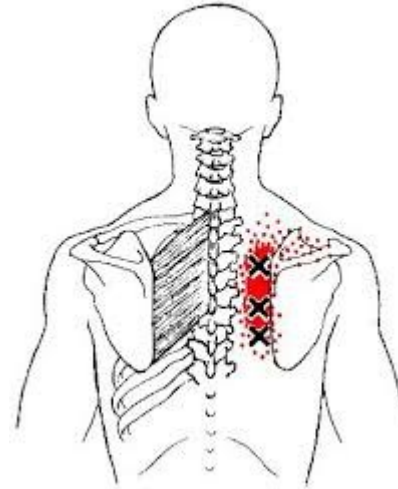
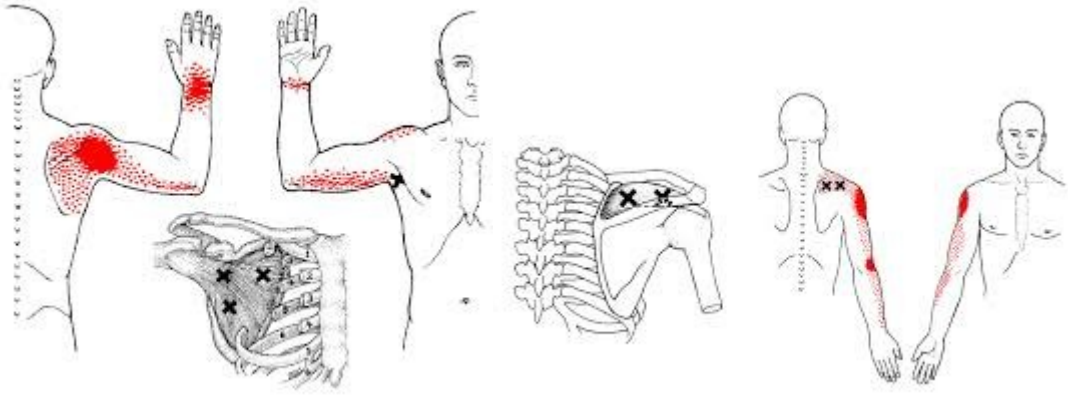


修復期

- 熱療/ 暖敷
 - 促進新陳代謝、活血、減輕肌肉及骨骼毛病引起的疼痛及肌肉痙攣。減輕長期缺乏運動而引起的關節僵硬
- 肌肉痛點放鬆/ 按摩 / 伸展
- 淋巴按摩



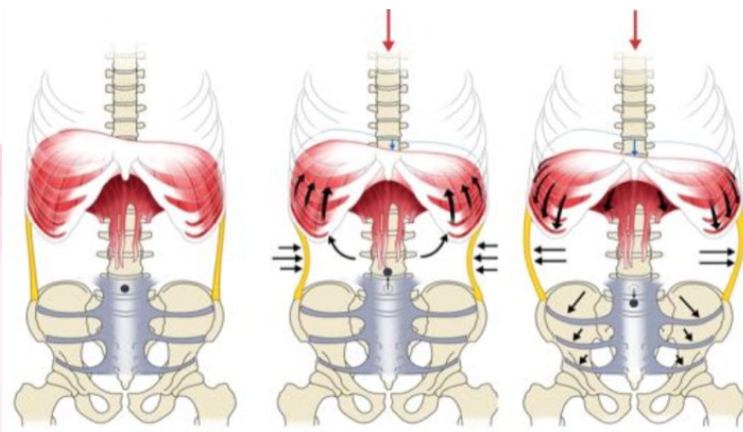
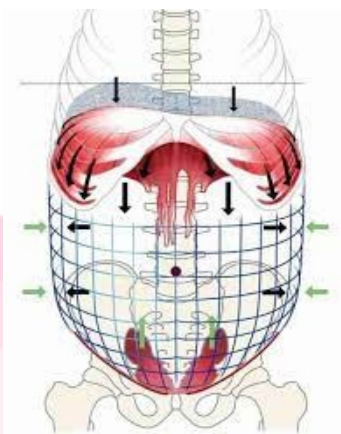
壓痛點處理



Anatomy of the hand and wrist
Palmar view of the right hand



促進淋巴回流

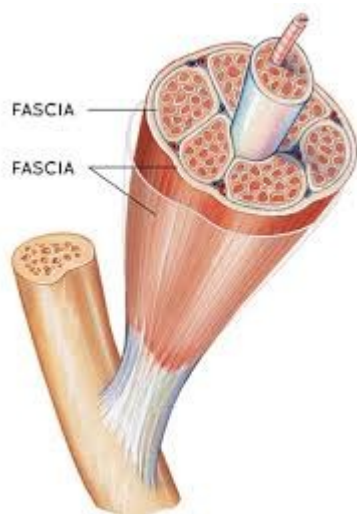


主辦機構



20 乳你前行
Journeying Together

筋膜

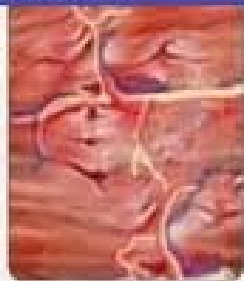


黏連

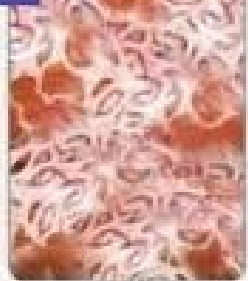
What are Adhesions?



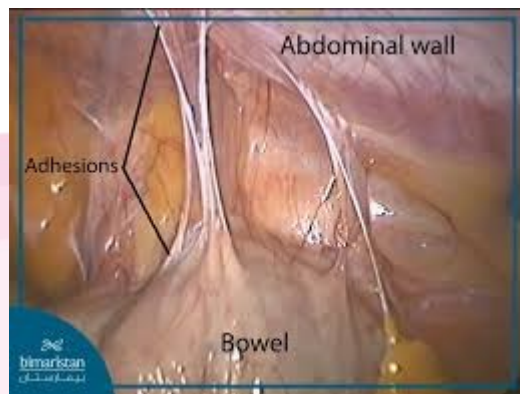
Healthy Muscle



Stressed Muscle



Adhesion



運動時間

坐式

- 張開手扭扭扭
- 舉高手向後拗

- 低頭彎腰向後伸
- 打開擁抱深呼吸

企式

- 手腕膊頭心口轉
- 摸頭摸腰側一邊

- 手掌手背指自己
- 按椅踏腳半蹲低

主辦機構



贊助機構



多謝各位

