

第11屆

免費學童扁平足/脊椎關節檢查



本物理治療中心現提供一個免費扁平足/脊椎關節檢查計劃，特別是針對學童的**脊椎側彎症、寒背、高低膊、姿勢不良、扁平足**等問題。我們希望藉此計劃能及早發現學童的脊椎及足部問題，以便能儘早提供專業的建議及治療。

檢查內容：
(二選一)

扁平足

- 足印壓力
- 足弓及小腿肌肉的柔軟度
- 走路時姿勢分析
- 教授足部運動及護理

或 脊椎關節

- 脊椎關節及肌肉檢查
- 姿勢檢查及糾正
- 背部伸展/強化運動
- 家居脊椎護理



日期：23/7/2012 - 24/8/2012

對象：4-17 歲在學學童(每年可參加檢查一次)

地點：紅磡黃埔診所、荃灣南豐診所

紅磡：紅磡蕪湖街 83 號莊士紅磡廣場 12 樓 1201 室 電話：2355 7355

荃灣：荃灣南豐中心 1501A 室 (荃灣地鐵站A出口) 電話：2498 7123

名額：每天五位

報名：2012 年 6 月 15 日起致電預約

中心網址：www.wppc.hk



為減少使用紙張，我們開始同步以電子方式發送資訊，倘若大家希望改以電郵的方式收取本中心的物理治療資訊，可電郵info@wppc.hk 或致電 2355-7355通知我們。



Warren & Partners Physiotherapy Centre

啟康物理治療中心

紅磡黃埔 Whampoa Garden Tel: 2355 7355
Rm 1201, Chuang's Hom Hum Plaza, 83 Wuhu St., Hung Hom, Kln.
太古康怡 Kornhill Clinic Tel: 2885 4623
Rm 506-507, Kornhill Metro Tower, 1 Kornhill Road, Quarry Bay, H. K.



荃灣南豐 Tsuen Wan Clinic Tel: 2498 7123
1501A, 15/F, Nan Fung Ctr., 264-298 Castle Peak Rd., Tsuen Wan
尖沙咀 Tsim Sha Tsui Clinic Tel: 2723 1199
4/E, Cheong Hing Building, 72 Nathan Road, T.S.T., Kowloon

啟康物理治療資訊

商界展關懷
caring company 2007-10
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發

物理治療師

林偉雄

物理治療師
Mr. Warren LAM
B. Physio(Aust)
PgD. Physio(HK)
Dip. Acupuncture(HK)
Cert. Mechanical Diagnosis & Therapy(McKenzie International)

陶麗敏

物理治療師
Ms. Susan TO
B.Sc. Physio(HK)
Dip. Acupuncture(HK)
Grad. Cert. Man. Ther. (Aust)
Cert. Infant Massage Instructor
Cert. Kinesio Taping Practitioner

物理治療助理

馬姑娘 Joey
崔姑娘 Yan
李姑娘 Roya

物理治療服務

- ❖ 肌肉、骨骼及關節毛病
- ❖ 運動受傷及復康
- ❖ 麥根斯腰頸治療
- ❖ 懷孕前後及失禁後護理
- ❖ 神經科症狀
- ❖ 兒科症狀
- ❖ 嬰孩按摩教授
- ❖ 針灸及痛症治療
- ❖ 家居物理治療
- ❖ 健康講座
- ❖ 健康用品處方
- ❖ 運動處方及跟進

查詢電話：
6055 3325中心網頁：
www.wppc.hk

大家好：



時間飛逝，不經不覺我們位於黃埔花園的物理治療中心已為紅磡及周邊地區的市民提供物理治療服務已有12年之久。有賴你們的支持及鼓勵，我們一直本著以人為本及以心服務的精神，提供高質素及多元化的物理治療，並不斷引進新的治療技術。鑒於本中心的物理治療服務需求不斷增加，為了進一步提高服務的質素及更舒適的治療環境，本中心將於六月初遷往位於紅磡蕪湖街83號的新址，繼續為大家提供服務，而紅磡診所的電話及傳真號碼維持不變。

暑假將至，而每年都非常受歡迎的免費學童扁平足/脊椎檢查將於7月24日至8月24日，在紅磡及荃灣診所舉行，由於反應熱烈，有興趣參加的家長，可以6月15日起致電我們報名，詳情請參閱本資訊或瀏覽本中心網址：www.wppc.hk。

紅磡診所：2012年搬遷啟事



多謝閣下一直以來的支持，為了提升及擴展我們的物理治療服務，我們於本年六月份起遷往新址繼續服務。

啟康物理治療中心(紅磡)

地址：紅磡蕪湖街83號 莊士紅磡廣場12樓1201室

電話：2355 7355(維持不變) 傳真：2355 7399

中心網址：http://www.wppc.hk 電郵：info@wppc.hk

如欲查詢，可致電6055 3325向我們聯絡。



交通資料：

從紅磡港鐵站/佐敦/尖沙咀港鐵站

乘坐 6 號 / 8 號專線小巴，在觀音廟站下車，步行2分鐘

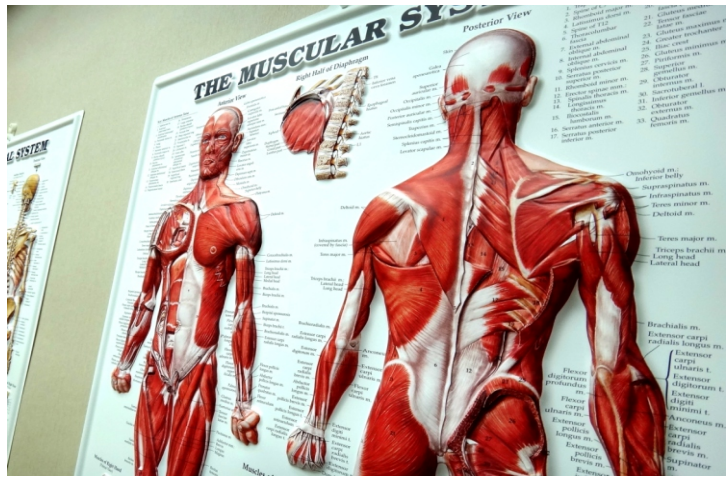
巴士路線：

觀音街巴士站
6C/6F/8A/11X/30X/212/268B
/269BE23/106/5D
孖蔗街巴士站
2E/7B/8/12A/106/106P

啟康動態 (2012年3月-5月份)

講座活動	主題	日期	機構	主講物理治療師
	Neck & Back Pain: Ex. and Office Ergonomics	12年 5月08日	St. Andrew Church	林偉雄物理治療師
	辦公室的腰頸痛預防及運動	12年 5月21日	Kids II Far East Ltd	林偉雄物理治療師

有關學童扁平足/脊椎檢查詳情，請見背頁
報名日期：由15/6/2012起



上肢伸展運動: STRETCHING EXERCISES FOR UPPER LIMBS

伸展運動的好處

伸展運動(俗稱拉筋運動)就是有意識地把目標肌肉及肌腱拉長，令肌肉內的肌肉纖維伸展、利用牽張反射放鬆肌肉。它們的好處有：

1. 預防運動創傷，如肌腱拉傷、撕裂等
2. 減低肌肉繃緊所引致的疼痛
3. 改善和維持良好姿勢
4. 提升運動表現
5. 增加肌腱及關節的柔軟度及活動幅度
6. 預防及治療肌腱勞損

伸展運動的種類

不同種類的伸展運動有著不同的用途，最常用的有靜態伸展(STATIC)及動態(DYNAMIC)兩種：

靜態伸展：較安全有效地伸展肌肉肌腱，進行時伸展到稍感拉緊或輕微疼痛為止，維持此姿勢10-30秒，然後放鬆，重覆5-8次。適合在室內室外，如家中或辦公室環境進行，舒展及放鬆肌肉肌腱

動態伸展：是進行較劇烈的活動前，利用特別設計的動作，幫助運動員增加該運動相關的柔軟度，建議在熱身時間，在完成靜態伸展之後，再進行動態伸展，例如短跑選手會進行跨步跑，令臀部關節、肌肉及神經系統得以逐步適應

如果只是進行緩步跑或遠足等，較緩和而非劇烈的活動，靜態伸展之後沒有動態伸展是沒多大影響，但如果接下來是激烈的訓練或比賽，沒有動態伸展便會有對運動表現明顯的分別。

進行伸展運動時，應留意以下幾點的基本原則：

1. 伸展時，應徐徐而柔和地把肌肉及肌腱盡量伸展，直至感到被拉的肌肉有拉緊的感覺，並保持該姿勢10秒（不要作反彈動作）然後放鬆
2. 不要忍著痛勉強伸展
3. 身體其他部位要放鬆
4. 伸展過程中，慢慢呼吸

大部份人都以為伸展運動只是進行運動前的熱身運動。其實，各位朋友到物理治療中心求診的時候，物理治療師除了使用電療儀器或手力治療外，並會教授一套針對性的伸展運動，以便在家中或辦公室繼續練習，加快復原。一般的文職人士或家庭主婦都應每日定時進行一些簡單的伸展動作，以減低受傷、勞損的機會。

對愛好運動人士來說，伸展運動是一個既簡單又有效的動作，有助於提升運動表現，減少軟組織損傷，並減少肌肉酸痛。

今期我們會介紹常見的上肢伸展動作，適合一般人士練習，籍以舒展肌肉及改善關節活動幅度為主；**但患有或曾患有相關關節肌肉肌腱問題的人士，應先諮詢物理治療師檢查後才進行相關的練習**。如在練習過程，發覺疼痛加劇至停止後亦有不適，應停止並請教物理治療師。

(一) 胸大肌 PECTORALIS MAJOR MUSCLE

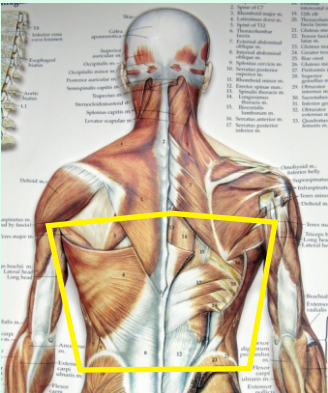
方法1a(一般伸展)：站立在門框前，雙手放門框邊，上臂舉高至90度位置，然後身體慢慢向前傾，如走進門內，感到胸大肌有拉緊的感覺，停留10秒後放鬆



方法1b(下半部份)：站立在門框前，雙手放門框邊，如上臂舉高至手肘與耳朵成水平線的位置，然後身體慢慢向前傾，如走進門內，感到下半部份的胸大肌有拉緊的感覺，停留10秒後放鬆

(二) 背闊肌 LATISSIMUS DORSI

方法：站立在牆壁前，雙手輕疊，手心向外舉高放在牆上，然後身體慢慢向前傾，臀部保持不動，感到腋下及周邊肌肉有拉緊的感覺，停留10秒後放鬆

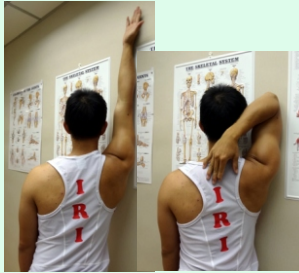


(三) 肱三頭肌 TRICEPS BRACHII MUSCLE

方法1.左手抬高屈曲，肘部指向後，手掌放在頸後，另一手按住肘部，把肘部用力向另一側肩部推，至感到手上臂後方肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



方法2.面向牆壁，左手伸直靠牆至最高，然後曲前臂，手放頸後方，至感到手上臂後方肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



(四) 肱二頭肌 BICEPS BRACHII MUSCLE

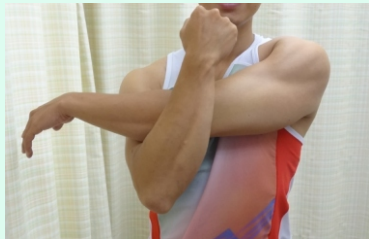
方法.站立靠牆，手臂伸直，手掌平放在牆，位置稍低於肩部，然後身體向外轉出，至感到上臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆（如感手部有針刺感，可握拳/屈曲手指，減少不適）



(五) 肩三角肌 DELTOID MUSCLE

方法1(後三角肌)：

左手提高至胸前伸直，右手扶著左手臂，把上臂拉向身體，直至肩膊後方有拉緊，停留10秒後放鬆



方法2(前三角肌)：

雙手伸直放身後，緩緩提高，直至肩膊前方感到拉緊，停留10秒後放鬆

(六) 前臂及手指屈肌群 WRIST & FINGERS FLEXOR MUSCLES



方法：

伸出右手臂，手心向上，手腕向後屈曲，左手扶右手掌及手指，一同向後拉，直至感到手前臂/手掌拉緊，停留10秒後放鬆

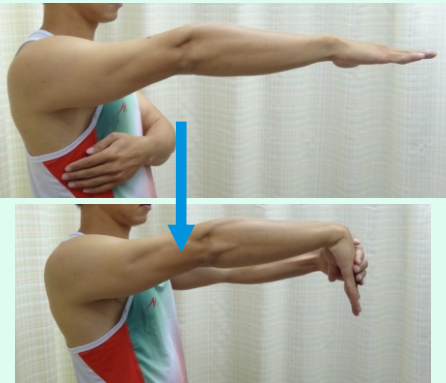


常見錯誤：

手指關節過份受壓，伸展時應扶著手掌及手指，保持手指平直



(七) 前臂及手指伸肌群 WRIST & FINGERS EXTENSOR MUSCLES



方法：

伸出右手臂，手心向下，手腕向下屈曲，左手扶右手掌，向下屈曲，直至感到手前臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆

加強伸展：可把手指曲起握拳，令肌肉更全面伸長，但不應感到手腕過份受壓



(八) 拇指伸展 THUMB FLEXOR AND ABDUCTOR MUSCLES

方法：

伸出手臂，手肘伸直，拇指屈曲放手心，握拳，手腕向下屈曲，直至感到手腕及前臂肌肉拉緊，停留10秒後放鬆



(九) 肩外轉肌 EXTERNAL ROTATOR MUSCLE

方法：

左手握拳放腰側，右手把左手手肘拉向身，直至肩膊肩胛骨後方有拉緊，停留10秒後放鬆



結語

很多醫護人員、運動教練及運動員會認同，柔韌度是技術訓練及預防受傷的重要一環。恆常練習以上的伸展動作，能令下肢肌肉保持柔軟，故非常適合各人士在閒餘時間練習，保持關節及肌肉的柔韌度，亦有助預防舊患惡化及復發。