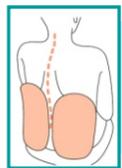


物理治療產品介紹－符合人體力學的

DUOREST 辦公室坐椅 (Ergonomic-designed Office Chair)

對長時間坐下工作的人士，一張舒適耐用，而且符合人體力學設計的坐椅，對保持正確姿勢，預防及減低腰頸背痠痛非常有效。有見及此，本物理治療中心紅磡診所現備置獨特設計，韓國製造的DUOREST辦公室坐椅，供到診人士試坐及訂購。



使用雙葉型浮動式背墊專利設計，背墊隨用者姿勢改變自動調節角度及斜度，紓緩使用者腰背壓力

左右背墊可調校闊度及高度



指定型號設有後仰功能，在工作間或家中可放鬆腰背

背椅後仰斜度調校

六滾軸設計，增加座椅的穩定性

高級優麗漆滑輪

如對坐椅有任何查詢，請致電2355 7355與我們聯絡。



DUOREST坐椅亦有**多種型號選擇**，能配合不同大小的身型，亦備有頭枕設計，有助保持最佳姿勢及承托。



DUOREST坐椅亦有專為**學童設計**的坐椅，設有可調校的腳踏及椅深度，供成長中的學童使用。



啟康物理治療資訊

商界展關懷 caring company 2007-10

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 林姑娘
崔姑娘 黃姑娘

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：



本物理治療中心於本年6月初已遷進現時莊士紅磡廣場的現址。不過，我們於7月初收到現址大業主的通知，將收回整棟大廈改變發展為酒店用途，並要求我們所有租戶於6個月內遷出。我們無奈地需要於本年10月1日再度搬遷。對於搬遷所引起的不便，我們深表歉意，並希望得到各位的諒解及支持。

第12屆的『學童免費扁平足及脊椎檢查』，已於8月尾圓滿結束，今年參加的家長非常踴躍，我們一共替92人次的學童檢查了足部及脊椎，並提供相關的治療及跟進建議。我們將於明年的暑假再度舉辦，錯過了今年檢查的家長，可於明年6月份留意本中心網頁www.wppc.hk或參閱本資訊的消息。

紅磡診所：體外衝擊波治療儀 EXTRACORPOREAL SHOCK WAVE THERAPY (ESWT)

為了提高治療的質素及效果，啟康物理治療紅磡診所於今年9月起引入體外衝擊波治療儀，用於治療各種肌肉、筋腱及骨骼組織的勞損痛症。由於它能準確地調節衝擊波的聚焦深度(由皮下5mm至40mm不等)，因此可按照傷患的深淺作針對性治療，配合物理治療及護理，效果非常顯著。



紅磡診所：2012年再度搬遷啟事



由於本年六月剛搬進的莊士紅磡廣場將被業主收回，改變發展為酒店用途，我們無奈地需要於**本年十月初**再度搬遷，往附近的新址繼續服務：

地址：**紅磡蕪湖街70-74號潤達商業大廈3樓3A室01室**

電話：**2355 7355 (維持不變)** 傳真：**2355 7399**

如欲查詢，可致電**6055 3325**向我們聯絡。

交通資料：

公共交通工具：

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，即本大廈正門

巴士路線：

📍 **觀音街巴士站**
6C/6F/8A/11X/30X/212/268B /269B/E23/106/5D

📍 **孖蔗街巴士站**
2E/7B/8/12A/106P



駕駛人士：附近停車場：

- (1) **家維郵停車場** (經差館里，或觀音街轉入)
- (2) **仁孚車行停車場**

啟康動態 (2012年6月-9月份)

報章訪問	主題	日期	報章	物理治療師
	『強骨質防疏鬆』	2012年 6月07日	香港經濟日報	林偉雄物理治療師
	『睡前腰背鬆-5分鐘自助運動』	2012年 8月14日	香港經濟日報	陶麗敏物理治療師

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

紅磡診所：2012年10月再度搬遷

紅磡黃埔 Hung Hom Whampoa Tel: 2355 7355
3A, 3/F., Yun Tat Commerical Bldg., 70-74 Wuhu St., Hung Hom, Kowloon.
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/F., Cheong Hing Building, 72 Nathan Road, T.S.T., Kowloon

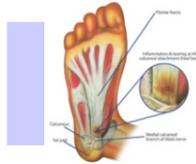


四十餘歲的鄺先生，是一位投資顧問，平日工作極為忙碌，所以甚少運動，加上出外見客應酬頻密，飲食沒有適當節制，以致身材開始肥胖。近月他發覺每天早上起來，雙腳著地的時候，足跟的底部疼痛不已，痛楚維持十分鐘左右才漸漸減退。最令他擔憂的是每當見客或會議結束後，久坐起來時都感到刺痛，並需要站在原地一會才可起步，令他尷尬非常。

『人到中年』足底痛？ 足底筋膜炎: PLANTAR FASCIITIS

足底筋膜的結構

經過臨床檢查後，證實鄺先生的足跟痛成因是足底筋膜炎(Plantar Fasciitis)。足底筋膜是位於足部跗骨與跟骨之間一片非常強韌的扇形筋膜組織(圖一)，它是足弓重要支持之一(圖二)，並提供足部避震的作用。



圖一：
足底筋膜的結構
足部跗骨與跟骨之間一片非常強韌的扇形筋膜組織



圖三：
足底筋膜炎疼痛點
足底筋膜與跟骨的連接處有明顯的觸痛

圖二：
足底筋膜炎及足弓
足底筋膜炎是足弓重要支持之一，並提供足部避震的作用



足底筋膜炎VS骨刺

很多患上足底筋膜炎的病人，於X光檢查時會發現在跟骨隆突有骨刺(如右圖)，以為它就是足底痛的元兇，但事實是足底筋膜被長期牽拉，才導致跟骨隆突出現骨質增生的情況(即大家俗稱的“生骨刺”)。任何上了年紀的人士，在X光上或多或少都可以在身體不同的負重關節看到有骨刺，但骨刺並不是引致足底痛的根源。



足底筋膜炎的成因

足底筋膜炎的成因大多數是由於下肢生物力學的改變，例如：**扁平足、後跟外翻、低足弓等**，而令到足底筋膜被過度牽拉，長時間的牽引力會引致足底筋膜及周邊軟組織發炎及痛楚，嚴重的更會導致肌腱退化。其他因素包括：**體重過胖、長期站立工作及平時缺乏運動**之人士均較大機會患上此症。

足底筋膜炎的徵狀

患者通常會感到足跟底部近內側處隱隱作痛，嚴重時甚至有刺痛的感覺。久坐起來及最初5-10分鐘步行均會加劇痛楚，然後才慢慢減退。由於足底筋膜經過一晚睡眠後會變得鬆弛，但發炎令筋腱缺乏彈性，而晨早起床著地時，足底筋膜未能適應乍然的張力，所以大部份患者都會表示**早上起床雙腳著地一刻最為痛楚**。臨床檢查可發現足底筋膜與跟骨的連接處有明顯的觸痛並延伸至足底前方(圖三)，而伸展足底筋膜亦會產生痛楚。

足底筋膜炎的治療

治療方面，糾正錯誤的下肢生物力學是最有效的治療方法。物理治療師會對患者檢查下肢、腳掌及膝關節的相關位置，並利用矯形鞋墊、吸震鞋墊等等去改善足弓，糾正生物力學及減低足底筋膜被過度牽拉。另外，治療師亦會配合電療、冷療、筋膜鬆弛法，貼上運動專用貼布，並處方一套針對性的運動，藉以伸展足底筋膜及小腿肌肉(見下圖)。若以上治療並無明顯改善，治療師會按患者的情況，考慮改以體外衝擊波進行治療，詳情請見另頁介紹。

足底筋膜及小腿肌肉伸展動作 FASCIA/CALF STRETCHING

小腿肌肉伸展

站立，前後腳弓字步站穩，後腳(左)保持微曲，並腳跟貼地，曲右前膝並上身向前推，至感到小腿下半部份拉緊，停留10秒後放鬆



足底筋膜炎伸展

(1)把腳趾靠在牆壁上，慢慢把腳趾壓在牆上，直至感到足底有拉緊的感覺，停留10秒後放鬆



(2)用圓筒形物件或細球體放地上，把腳掌壓著及在足弓位置前後滾動，按摩足底筋膜



結語

足底筋膜炎對很多都市人帶來困擾及生活上的不便，建議大家應儘早求醫，作正確的診斷，並接受適切的治療，千萬不要誤信坊間一些未經醫學實証的療法，以免影響病情及延誤治療的最佳時機。

體外衝擊波及激發點治療

PiezoWave Extracorporeal Shock Wave Therapy (ESWT)

體外衝擊波的應用

體外衝擊波是具聚焦性且高能量的聲波，早期醫學界多應用於體外擊碎腎石和泌尿石等治療。近年已被廣泛應用於肌肉、筋腱及骨骼組織的勞損性痛症。經美國食物及藥品管理局(FDA, USA)認可應用於治療足底筋膜炎和網球肘。研究亦顯示體外衝擊波能治療肩膀鈣化性筋膜炎、骨折癒合不良、骨壞死、肌腱炎、筋膜炎及肌肉勞損等，均有良好的效果，並大大縮短治療時間及次數。

新一代的衝擊波更能針對肌肉的激發點(Trigger Point)及穴位作治療。PiezoWave屬於新一代的衝擊波治療儀，可有效地治療淺層及深層的筋腱、肌肉及骨骼毛病。

體外衝擊波的原理

衝擊波是一種高能量的聲波，並擁有聚焦的特性。由於能量高，可以透過破壞患處發炎的軟組織，從而刺激患處血管生長，加速血液循環及喚醒細胞的自我修復功能。此外，衝擊波的高能量也能大量刺激痛覺神經受體，達到即時止痛的效果。而衝擊波的負壓能形成氣化泡，氣化泡的爆破能有效治療鈣化性筋膜炎。

PiezoWave衝擊波治療的特點

PiezoWave衝擊波治療儀，利用電流和兩層的電壓晶體，產生強大而穩定性的衝擊波。它最大的特點是能準確地調節衝擊波的聚焦深度，由皮膚下5mm至40mm不等。因此，PiezoWave衝擊波可按照傷患的深淺作針對性治療。再加上最快每秒鐘8下的脈衝頻率，更能應用於肌肉激發點及模擬針灸作穴位治療。

PiezoWave衝擊波和

一般散發式壓力波有何分別？

一些稱為衝擊波而沒有聚焦能力的儀器其實是散發式壓力波，並不能調校治療深度，大部份能量只集中在皮膚表層，因此只適合治療表層的筋腱傷患。而聚焦式衝擊波可按照傷患的深淺，調校聚焦的深度，作出針對性治療，特別適合治療一些深層肌肉痛症，效果非常顯著。

一般傳統超聲波治療有何分別？

傳統超聲波治療一般只是用作消炎及放鬆肌肉。雖然兩者同屬聲波的一種，但衝擊波的能量卻大得多。加上超聲波不能調節治療深度及沒有聚焦特性，因此超聲波治療的效果不及衝擊波治療。

衝擊波治療的適應症 INDICATIONS FOR SHOCKWAVE



肩周炎、衝擊綜合症



頸椎炎/肩頸痛



膝痛、骨肌腱炎



足底筋膜炎、足跟骨刺增生



網球肘、高爾夫球肘



腰背痛、坐骨神經痛、梨狀肌綜合症

每次治療需時多久？

這需要視乎痛症的情況再而定。一般需時10-15分鐘。

接受PiezoWave衝擊波治療的過程有甚麼感覺？

由於聚焦式衝擊波最大的能量在聚焦的位置，當聚焦於非患處時患者沒有甚麼特別不適的感覺。但當聚焦於患處時，患者會有酸麻脹痛的感覺，這種感覺有時會放射至患處較遠的位置。

衝擊波治療是否有任何副作用？

衝擊波治療沒有長遠的副作用。少部份患者在治療後皮膚表層有機會出現輕微瘀血或紅腫等徵狀，兩三天後會自然散去。

大概需要多少次治療才能復原？

這要視乎個別患者的痛症程度及狀況而有所差異，一般情況下，患者接受治療4-8次後會見到顯著的療效。

那些人不適合接受衝擊波治療？

孕婦，痛症位置附近有腫瘤或裝有心臟起搏器的人，患出血性疾病者，患處皮膚表層有傷口或有細菌感染者都不適合接受衝擊波治療。

