

啓康動態 (2013年10-2014年5月份)

1. 講座

2. 報章專訪

主題	日期	機構	主講物理治療師
腰頸痛之預防及治療	2013年11月10日	聖公會呂明才中學(華富邨)	林偉雄物理治療師
辦公室腰頸痛之防與治	2013年11月29日	Jacobson Group Management Ltd	林偉雄物理治療師
荃家按摩	2014年 4月20日	明愛荃灣	陶麗敏物理治療師
腰頸痛之預防及治療	2014年 3月16日	興華浸信會	林偉雄物理治療師
教師常見的職業勞損	2014年 3月31日	天保民學校	林偉雄物理治療師
腰頸痛之預防及治療	2014年 4月07日	香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心	沈獻恩物理治療師
辦公室腰頸痛之防與治	2014年 5月29日	Wyeth (HK) Ltd	林偉雄物理治療師

機構	專訪主題	日期	受訪物理治療師
香港商報	「寒背影響外觀：簡易動作矯陋習」	2013年11月10日	林偉雄物理治療師
經濟日報	「喇厲頸自救」	2013年11月26日	林偉雄物理治療師
Baby 親子雜誌	「BB八字腳 多走自然好」	2014年 4月號	陶麗敏物理治療師
香港商報	「強化關節柔軟度 預防足踝扭傷」	2014年11月10日	林偉雄物理治療師
Baby 親子雜誌	「內外彎腳 隨成長消失」	2014年 5月號	陶麗敏物理治療師



以往的物理治療報章傳媒
專題訪問已上載到網頁
(www.wppc.hk)，歡迎瀏覽
"最新消息"



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 Hung Hom Whampoa Tel: 2355 7355
3A, 3/F., Yun Tat Commerical Bldg., 70-74 Wuhu St., Hung Hom, Kowloon.
尖沙咀 Tsim Sha Tsui Clinic Tel: 2723 1199
4/F., Cheong Hing Building, 72 Nathan Road, T.S.T., Kowloon

荃灣南豐 Tsuen Wan Clinic Tel: 2498 7123
1501A, 15/F., Nan Fung Ctr., 264-298 Castle Peak Rd., Tsuen Wan



啓康物理治療資訊

2014年
第一期

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. Mechanical Diagnosis & Therapy(McKenzie International)

岑獻恩

物理治療師
Mr. Benjamin SHUM
B. Physio(Aust)

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：



近日天氣時晴時雨，大家出門時記謹帶備雨具及穿着防滑的鞋，以防滑倒。每逢回南天，濕度高的日子，都會有一部份求診人士出現膝痛加劇的現象，這可能是由於濕度高，氣壓改變，從而增加關節的壓力有關。今期的健康專題，會同大家詳談幾種普遍但較**被忽略的膝痛**，讓大家對膝痛有更深入的認識及了解。

除了本中心的網頁www.wppc.hk，我們亦於面書 (Facebook) 建立了中心的專頁，並定期上載最新的動向及資訊，歡迎大家進入www.facebook.com/wppcphysio，給我們一個 “Like” 以作鼓勵。

我們於去年暑假期間舉行的十二屆「免費學童脊椎關節/扁平足檢查」，已完滿結束，今年將於七月下旬舉行，詳情請見下文。如閣下對本物理治療資訊有任何意見或疑問，歡迎致電 2355 7355 或電郵 info@wppc.hk與我們聯絡。



第13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。我們希望籍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：**28/7/2014 - 29/8/2014**

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70-74號潤達商業大廈3樓3A 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：**每天三至五位**

報名：**即日起可致電預約**

中心網址：**www.wppc.hk**



優惠級



被忽略的痛症 另類膝痛：EASILY MISSED KNEE PAIN

被忽略的膝痛(一)：髂脛束綜合症(Iliotibial Band Syndrome)

髂脛束(圖一)是位於大腿外側的軟組織，它是由盆骨外側的闊筋膜肌、臀大肌和臀小肌連接延伸的纖維結締組織，經過大腿外側一直伸延至膝外側的下方。其主要功用是伸展膝關節、外展髖關節及穩定盤骨及下肢。



圖一：
髂脛束結構
Iliotibial Band(ITB)

髂脛束綜合症的成因

此症主因是過度使用，反覆屈曲伸展膝關節時，髂脛束與大腿外側近膝關節的位置(股骨外髁)反覆摩擦而引起發炎，導致外側疼痛。常見於跑步、踏單車及行山遠足之運動愛好人士。

其他高危因素，包括：

- 膝外翻
- 髂脛束過於緊繃
- 髖外展肌肉力量減弱、腿部肌肉的強度不平衡
- 不適當的訓練

髂脛束綜合症的症狀

患者會感到：

- 膝關節的股骨外側髁疼痛，局部腫脹，大腿外側有拉緊的感覺
- 痛楚有時甚至會放射至大腿外側處
- 上落樓梯、斜坡、重覆屈曲伸展膝關節時，痛楚會加劇
- 屈曲伸展膝關節時會有響聲

髂脛束綜合症的治療

物理治療：- 冷敷、干擾電波、超聲波、手法治療

- 體外聚焦沖擊波治療
- 伸展運動及肌肉強化運動：籍以改善柔軟度及肌肉力量不平衡的情況

藥物治療：減低炎症及痛楚

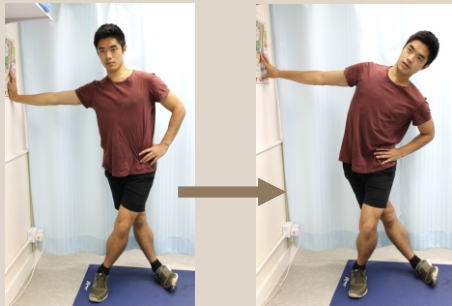
- 如有需要，患者有可能要作進一步的足部檢查，以確定是否需要佩戴矯形鞋墊，從而改善下肢生物力學。

使用髂脛束帶，可幫助減少摩擦及減低患處的負荷

髂脛束綜合症的伸展及強化運動

髂脛束伸展

- 1)站立，患側在後，手扶牆
- 2)盤骨向牆移動，上半身往對側傾，強度以可以忍受範圍內的輕微酸痛為原則
- 3)維持15秒，重覆5-8次



強化髖外展肌肉 (hip abductor)

側臥，患側在上方，可綁2-3磅沙包於足踝，並抬起患側下肢，保持盤骨固定，進行三組，每組重覆15次



髂脛束放鬆 (ITB Massage)

市面上還有一稱為「Foam Roller (泡沫軸)」的復康用品，可以更深層的伸展及放鬆髂脛束，在滾的時候，發現有一個點特別痠痛時，請在該部位進行前後的滾動，代表這部份的肌肉群過緊，需要釋放一下



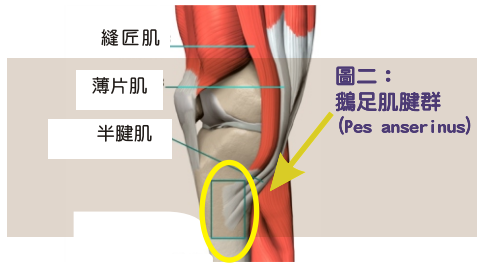
對於現今的都市人，膝痛是一個非常普遍但亦使人十分困擾的健康問題，不同的年齡層及活躍程度，會帶來不同成因的膝痛問題。最常見的膝痛原因包括：退化性膝關節炎、韌帶受傷、半月板撕裂、膕股骨關節綜合症及肌腱炎等等。

在過往的物理治療專題，我們已介紹過膝關節炎及韌帶受傷的病因及治療，今期我們會集中討論幾種普遍但較被忽略的膝痛，讓大家對膝痛有更深入的认识及了解。

今期介紹的伸展、強化動作，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。

被忽略的膝痛(二)：鵝足肌腱炎 Pes Anserinus Syndrome(Goose's Foot)

鵝足肌腱是由大腿內側三條肌肉：縫匠肌(Sartorius Muscle)、薄片肌(Gracilis Muscle)和半腱肌(Semitendinosus muscle)之共同肌腱附著脛骨處所組成，位置於膝前內側下方的脛骨(圖二)。而鵝足肌腱及脛骨之間有一滑囊，藉以提供潤滑緩衝及減低壓力的作用。



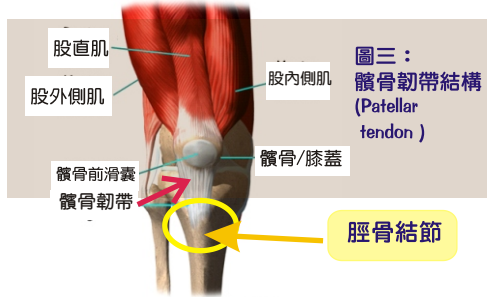
鵝足肌腱炎的成因

此症通常發生於鵝足肌腱經常進行持續及重覆的運動而產生摩擦、壓力，導致肌腱及滑囊發炎。容易出現鵝足肌腱炎的人士包括：

- 運動愛好者，尤其是跑步、足球、羽毛球、單車
- 過胖之中年女士
- 突然改變或增加運動量
- 患有膝外翻或扁平足的人士

被忽略的膝痛(三)：膕骨韌帶炎 (Patella Tendinitis)

膕骨韌帶位於膝前方，由膕骨(俗稱菠蘿蓋)下端伸延至脛骨上方的脛骨結節(Tibial Tuberosity)(圖三)。膕骨韌帶是大腿四頭肌的延伸，主要協助四頭肌進行膝關節伸展的動作，而膕骨韌帶於跳躍動作時，更扮演重要的角色，幫助膝關節吸震、急停及穩定的作用。



膕骨韌帶炎的成因

重覆的跳躍動作，使膕骨韌帶過度勞損及承受強大的壓力，最終導致韌帶反覆出現細微撕裂及發炎，而形成細微的疤痕組織。此症常見於籃球、排球、跳遠、羽毛球等運動員，而肥胖及肌腱柔軟度不足的人士亦增加患上此症的風險。

膕骨韌帶炎的症狀

患者會感到：

- 1)前膝膕骨下緣有壓痛點
- 2)上落樓梯、進行跳躍運動會加劇痛楚
- 3)膕骨韌帶有明顯腫脹或局部增厚

鵝足肌腱炎的症狀

患者會感到：

- 1)膝前內側方有明顯痛楚，特別是持續運動、上落樓梯及屈曲膝關節，痛楚會加劇
- 2)局部的腫脹及壓痛點
- 3)活動時可能會有響聲

鵝足肌腱炎的治療

物理治療：- 冷敷、干擾電波、超聲波、手法治療

- 體外聚焦沖擊波治療
- 伸展運動及肌肉強化運動

藥物治療：減低炎症及痛楚

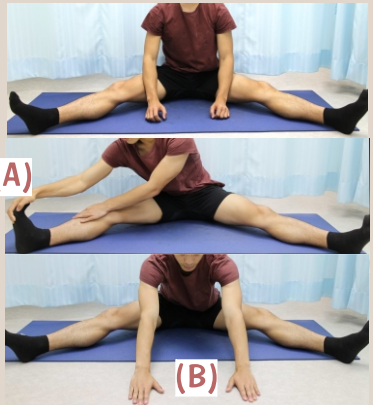
處方矯形鞋墊：矯正下肢的生物力學偏差，減低鵝足肌腱承受的牽拉

局部類固醇注射

鵝足肌腱炎的伸展及強化運動

伸展運動：V型伸展 V-Sit stretch

- 1)坐在地上，雙腿V字型分開，保持膝關節伸直
- 2a)頭及胸部挺直，身體向一側彎，然後把上身儘量向右腳(A方向)伸展，並以雙手緩慢觸碰到足背，籍以伸展右髖內展肌肉，應感到右大腿內側有拉伸的感覺，維持15秒，然後放鬆並回復坐直的姿勢
- 2b)頭及胸部挺直，把上身儘量向前方(B方向)伸展，籍以伸展兩側的後大腿肌腱



強化髖內展肌肉 (Hip Adductors)

- 1)側臥，患側於下方，保持肩膊、髖及膝部成一直線，健側的腳可放於患側的膝前以保持平衡
- 2)收緊患側的大腿內側肌肉，並提起患肢(離地4-6吋)，維持5秒，然後放下，進行三組，每組重覆15次



膕骨韌帶炎的伸展及強化運動

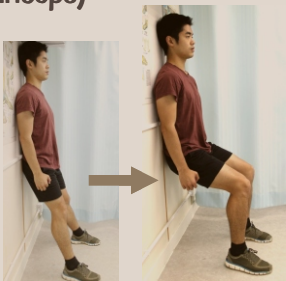
伸展運動：股四頭肌 (Quadriceps)

- 1)一手扶牆以保持身體平衡
- 2)患側小腿向後抬起，另一手向後握緊足踝，患側足緩慢向上提拉，直至大腿前側肌肉有緊繃的感覺，伸展大腿前側之股四頭肌群



強化股四頭肌 (Quadriceps)

半蹲運動：背靠著穩固的牆，微曲雙腳，注意膝頭位置不要超越腳尖；定住數秒，然後慢慢正直，重複10次



結語

總括而言，膝痛的成因有很多，在治療膝痛問題時，我們不應只著眼於止痛、消炎及減退症狀等，而忽略了引致膝痛的不同高危因素，包括過重、下肢生物力學變異、運動及訓練的因素等。物理治療的治療原則，除了使用各種治療技術去減輕症狀外，更會因應患者不同的致痛源，作出針對性的處理，並處方一套個人化的運動，籍以根治問題，減少復發的機會。