

主題	日期	機構	主講物理治療師
辦公室腰頸痛預防及治療	2015年 3月24日	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	陶麗敏物理治療師
辦公室腰頸痛之防與治	2015年 4月21日	金城營造有限公司	林偉雄物理治療師
上肢重覆性筋肌勞損	2015年 5月14, 15日	林德氣氣有限公司	林偉雄物理治療師
痛症與預防	2015年 6月 2日	神召會禮拜堂	林偉雄物理治療師
辦公室腰頸痛預防及治療	2015年 6月19日	明愛沙田綜合家庭服務中心	陶麗敏物理治療師
"情""趣"達人愛情按摩鬆 (夫婦按摩)	2015年 7月11日	明愛天水圍綜合家庭服務中心	陶麗敏物理治療師
腰背勞損	2015年 7月13, 15日; 8月26日	金城營造有限公司	林偉雄物理治療師
辦公室筋骨勞損及伸展運動工作坊	2015年 9月23日	金城營造有限公司	林偉雄物理治療師
辦公室腰頸痛預防及治療	2015年 7月30日	C&A Sourcing Ltd.	林偉雄物理治療師
腰頸痛之預防及治療	2015年 8月21日	GAP International Sourcing Ltd.	林偉雄物理治療師
地盤常見職業病	2015年11月27日	新菱工程香港有限公司	林偉雄物理治療師
下肢筋肌勞損	2015年 11月29日	神召會禮拜堂	林偉雄物理治療師

機構	專訪主題	日期	受訪物理治療師
經濟日報	「攤沙發惹的禍-睇波睇到周身骨痛」	2014年 6月25日	林偉雄物理治療師
親子便利雜誌	「你有冇扁平足?」	2014年 8月號	林偉雄物理治療師
經濟日報	「愈跑愈腳痛6大疑兇」	2014年11月19日	林偉雄物理治療師
東方日報	「預防網球肘 多伸展前臂」	2015年 3月27日	林偉雄物理治療師
經濟日報	「篤出來的腕管綜合症」	2015年 4月13日	林偉雄物理治療師
Baby 親子雜誌	「正確抱B 預防媽媽手」	2015年 5月號	陶麗敏物理治療師
Baby 親子雜誌	「產後健康修身 苗條身形重現眼前」	2015年 10月號	陶麗敏物理治療師
太陽報	「小腿受涼易抽筋」	2016年 2月17日	林偉雄物理治療師



報章訪問已上載至本公司網頁，可到以下網址或掃描QR CODE瀏覽：
Http://www.wppc.hk/zh-hant/media/main/

DUOREST® Duorest AUTO 護脊椅墊

新推出的 Duorest AUTO 護脊椅墊，可加裝在您的**汽車、辦公室或家中的座椅**，藉此減低腰背部的壓力。Duorest AUTO 沿用了雙葉式的設計，可隨著身體的擺動而調節，支撐背部，從而減低腰椎壓力。它亦可因應不同身型，調節背墊的高低，令腰背弧度得到最佳承托。椅墊備有方便的背帶，可輕鬆地固定椅墊並不會隨意擺動。歡迎來到紅磡及荃灣診所的候診室試坐及查詢。

椅墊尺寸(W闊xD深xH高)：317x250x356/416mm毫米

THERABAND™ CLX™ 練力帶

Thera-band新出了革命性新產品CLX (Consecutive Loops Exercise)，由多個具彈性的環圈組成，用法較方便、靈活及多元化。

由於環圈可提供不同的握法及訓練選擇，令動作的設計可更有變化及創新。不同顏色的阻力代表不同力度，適合各類人士使用。如欲訂購，可向我們查詢。

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 (紅磡) / 2498-7123 (荃灣)** 通知我們。

Warren & Partners Physiotherapy Centre
啟康物理治療中心

經濟級

紅磡黃埔 Whampoa Garden Tel: 2355 7355
3A, 3/E, Yun Tat Commerical Bldg., 70-74 Wuhu St., Hung Hom, Kowloon.

荃灣南豐 Tsuen Wan Clinic Tel: 2498 7123
1810, 18/E, Nan Fung Ctr., 264-298 Castle Peak Rd., Tsuen Wan

啓康物理治療資訊

2016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)

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
- ❖ 體外衝擊波及激發點治療
- ❖ 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**
中心電郵：**info@wppc.hk**

大家好：

啓康物理治療資訊已有一段時間沒有跟大家見面了。過去的日子我們除了平日的診症工作外，更忙於荃灣診所的搬遷事宜、不同公司機構的健康講座及工作坊，以及不同報章雜誌的專訪。去年暑假期間舉行的**第14屆「免費學童脊椎關節/扁平足檢查」**已完滿結束，今年將於7月下旬舉行，詳情請見下文。



今期的醫療專題會同大家探討「**顏面神經麻痺**」（俗稱面癱），這類疾病頗為普遍，卻不是太多人認識。診所每月都會接收不少求診面癱的人士，故希望藉著這專題，讓大家更深入了解面癱的成因、治療及護理方法。

本中心已於面書(FACEBOOK)增設了中心專頁，大家如想了解更多與物理治療及健康相關的資訊，歡迎加入並「讚好」我們的專頁。我們亦已上載過去的物理治療資訊到本中心網頁(www.wppc.hk)，歡迎大家下載閱覽。

Facebook專頁網址：[<www.facebook.com/wppcphysio>](https://www.facebook.com/wppcphysio) FaceBook QR Code:

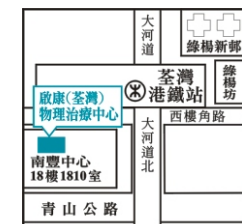
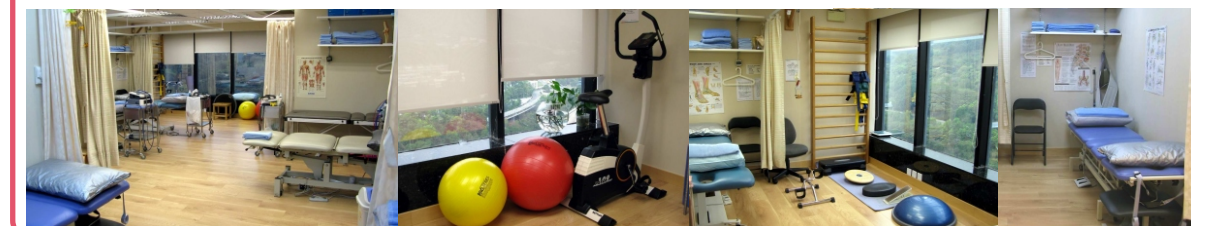


荃灣診所搬遷啓事 (New location for Tsuen Wan Clinic)

已搬遷!

多謝閣下一直以來的支持，為了提升及擴展我們的復康服務，荃灣南豐中心診所已於二零一五年八月份由南豐中心15樓1501a室遷往**18樓1810室**繼續服務。新荃灣診所提供一個更方便、舒適的環境，並備有運動器材，提供更完善的復康治療。有關查詢及預約，歡迎與我們聯絡。

地址： 新界荃灣青山公路264-298號 南豐中心1810室(荃灣港鐵站A出口)
電話： 2498 7123(不變) **傳真：** 2498 8914



第15屆

免費學童扁平足/脊椎關節檢查



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



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

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。

日期： 25/7/2016 - 26/8/2016 (星期一至五)

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： 23557355

荃灣： 荃灣南豐中心 18 樓 1810 室
電話： 2498 7123

名額：**每天三至五位**

報名：**1/6/2016起可致電預約**





假中風？突如其來的...

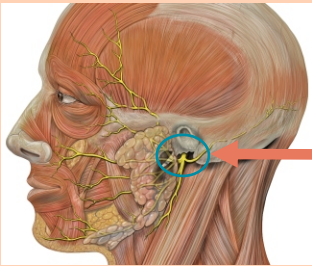
顏面神經麻痺: FACIAL NERVE PALSY \ BELL'S PALSY

顏面神經麻痺和中風？

面癱是指面部肌肉不受控制的病徵，病因是由腦幹延伸第7對的腦神經線發炎，最常見是由於患了貝爾氏麻痺症 (Bell's Palsy) 所致。

貝爾氏麻痺症是常見的，發生於任何年齡及性別。它的成因不明，一般認為是由於身體受過濾性病毒感染(如感冒)，或抵抗力減弱而造成病毒入侵，造成顏面神經發炎及水腫，『迫住』管道而導致神經癱瘓及受損。

要分辨兩者，要觀察貝爾氏麻痺症的患者只影響半邊的面部（左、右半邊），患者會出現整個半邊面部肌肉感覺無力、眼睛無法完全地閉合。中風則是因腦部血管病變，繼而影響中樞神經，受影響的一般是下半邊面部及半邊的身體，如歪斜嘴角但眼部仍可合上。但由於很多人均難以辨別兩者的面癱徵狀，所以病發須立刻找醫生檢查，對症下藥。



莖乳孔
Stylomastoid
Foramen

圖一 顏面神經線結構簡圖：
顏面神經根從腦幹走出，經莖乳孔的管道離開顱骨，分支成五條主要分支：顳支、顴支、頰支、下頷緣支及頸支
(相片來源：Patrick J. Lynch, medical illustrator.
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/08/Head_facial_nerve_branches.jpg)

顏面神經線的功能 (Facial Nerve CN VII)

顏面神經是由腦幹分支出來的第七對神經線，從莖乳孔(Stylomastoid foramen)(圖一)走出顱骨，再分支到面部，負責以下的功能：

- 面部肌肉活動、表情
- 舌頭前三分二的味覺
- 口水分泌
- 淚腺的自主神經控制

陳小姐憶述病發當天：『睡覺醒來時，感覺面部繃緊，漱口時發現右嘴角漏水，但不已為然。回到公司後，感到今天的眼睛比平常乾涸，或是昨晚太夜休息。在茶水間和同事閒談中，對方很唐突地問“你為甚麼不斷對我眨單眼？”忽然我發現原來自己的右眼不能合上，故此眨眼時就只有左眼合上，而且右臉嘴角歪斜、眉毛抬不起來並有流口水，當時我還以為自己是否中風或出現什麼怪病！？立即到診所求醫後，確診只是顏面神經麻痺。』

顏面神經麻痺的徵狀

- ☉ 一側面部表情肌肉變弱無力、癱瘓(如不能皺眉，閉眼，鼓腮，吹口哨等)
- ☉ 眼睛因不能閉合，感到乾涸及增加淚水分泌
- ☉ 面部不對稱，靜態時一側臉頰鬆弛，嘴角下垂
- ☉ 在飲水或漱口時會在嘴角漏水
- ☉ 說話咬字不清楚、進食時食物殘渣易滯在患病一側口腔
- ☉ 耳背及頸部感到疼痛
- ☉ 舌頭前三分二部份味覺減退或喪失
- ☉ 唾液分泌有異
- ☉ 患側的耳朵有耳鳴
- ☉ 如出現在小水泡在耳部及附近，可能屬疱疹病毒感冒(俗稱生蛇)



診斷及治療顏面神經麻痺

醫生會藉着臨床的檢查，加上利用其他檢查(磁力共振造影、X光、驗血)以排除其他病症，如頭部創傷、腫瘤、中耳炎、骨折或中風等，確定徵狀是由顏面神經線受壓而引起。

如懷疑患上面癱，應盡快求醫，確定是貝爾氏麻痺症後：

1. 西醫處方抗病毒，皮質類固醇及維他命B等藥物以作消炎，消腫之用，最好在病發幾天內開始使用
2. 使用眼藥水或眼罩保護眼睛，以減少眼睛乾涸
3. 進行物理治療(可包括針灸)減低面部繃緊及學習家居按摩運動



顏面神經麻痺及物理治療

物理治療對於顏面神經麻痺康復有正面的幫助，減低肌肉僵硬繃緊，及預防因面癱期間引起的後遺症。物理治療師會對患者作出詳細的面部肌肉的評估並了解病情，作出適當的治療。常用的治療方法包括：

1. 超聲波治療(Ultrasound)：有助顏面神經消炎，消腫
2. 肌肉電刺激(Electrical Muscle Stimulation)：用以刺激面部肌肉及保持彈性
3. 手法治療(Manual Therapy)：利用手法去替患處進行針對性的按摩伸展及鬆弛，籍以減低面部僵硬及纖維化現象
4. 針灸治療(Acupuncture)：物理治療師會配合針灸治療以加速患處復原。常用之穴位包括：翳風，四白，地倉，人中，承漿，合谷，陽白，頰車，攢竹等，並配以電針療法
5. 運動治療(Facial muscles exercises)：物理治療師會教授一套針對性的面部肌肉運動，以加強面部肌肉功能的訓練及康復(見右頁)



顏面神經癱瘓-面部運動方法 FACIAL MUSCLE EXERCISES FOR FACIAL NERVE PALSY

以下介紹的面部運動，幫助面癱患者改善面部肌肉的功能。每個表情可重覆十次，每天可進行三至五次的練習。建議進行運動時利用鏡子觀察，可確定動作正確。由於病發早期，肌肉未有足夠力量活動，可用手協助動作進行。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。

圖1

圖2

圖3

圖4

圖5

圖6

圖7

圖8

圖9

圖10

圖1. 提高眉毛(Raise Eyebrow)
圖2. 皺眉頭(Eyebrow move inward)
圖3. 緊閉眼瞼(Close eye)
*如不能閉上，可用手輔助合上
圖4. "噏"鼻(Nose up)：皺起鼻樑
圖5. 大笑(Laugh)：把嘴角向上翹起，露牙齒，感到顴骨肌肉收緊
圖6. 拉開嘴角(Smile)：口唇閉合，口角向外拉開，如苦笑
圖7. "啾"嘴(Kiss)：閉合嘴唇，擠壓並突出雙唇
圖8. 噘嘴(Tighten lips)：閉合嘴唇，擠壓雙唇夾緊
圖9. 凸下唇/拉下嘴角(Sad lips)：下唇凸出及拉下嘴角(如太難可省卻凸唇)
圖10. 單側拉開嘴角(Lips to side)：將口角向外(向右/左)向上拉

顏面神經癱瘓--家居按摩方法 FACIAL MASSAGE FOR FACIAL NERVE PALSY

以下介紹的面部按摩手法，適合一般面癱患者練習，籍以增加面部肌肉的柔軟度，減低因面部肌肉缺乏活動而感繃緊，亦可以作刺激面部肌肉，改善肌肉的控制。建議患者可以每個動作重覆10次，每天進行2-3次，配合面部運動一起練習有更佳效果。練習前請先清潔雙手，留意力度適中，不需過份按揉。另外，如面部皮膚乾燥，可先塗上面霜，避免起皮膚敏感反應。

圖A

圖B

圖C

圖D

圖E

圖F

圖G

圖H

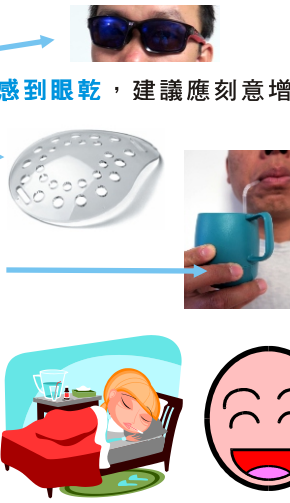
圖A. 用指尖放太陽穴(眼外角及眼眉後方)打圈按摩
圖B. 用三至四隻手指，放前額側，向內推按
圖C. 用指尖放顴骨肌肉上，打圈按摩
圖D. 手指尖放眉上(可放患側或正中)，用力把眼眉及四周皮膚拉自額頂
圖E. 用兩隻手指放唇上的人中位置，輕按及向下拉
圖F. 用兩指尖放下巴尖，輕按及向兩側推上至嘴角
圖G. 用手掌根輕推按顴部肌肉(面珠燈)，可左右輪流進行
圖H. 用手指放面的下半部，然後慢慢用手指手掌推上，直至掌根推至顴骨

特別鳴謝蘇先生作運動及按摩示範

顏面神經麻痺的日常護理

由於面癱期間，眼睛容易有乾澀情況，面部亦會感覺繃緊，日常飲食也感不便，以下是給患者的日常護理小貼士，減低以上的不適：

1. 外出時可以戴上太陽眼鏡，減少沙塵影響眼睛
2. 看電腦屏幕和手機時，屏幕的亮度令眼睛特別感到眼乾，建議應刻意增加眨眼次數，或多閉合眼睛小休一會
3. 睡覺時可戴眼罩保護眼睛，以減少眼睛乾涸
4. 可配戴口罩，避免受冷氣或強風直接吹向面部，也可作保暖
5. 可使用飲管飲水，如用患側嘴角吸吮可作嘴部肌肉的訓練，如太困難或太慢，亦可改用好的一側嘴角吸吮
6. 定時進行面部肌肉運動及按摩，對防止肌肉的萎縮及對促進康復有幫助
7. 增強體質，充足休息，提高抗病能力，保持心境開朗，積極面對面癱期間出現的不便



結語

一般而言，顏面神經麻痺的預後很好，約80%病患人士於4-8週內會完全恢復面部功能。所以，一旦患了面癱，應及時求醫診治並找出病因，以使能對症下藥及儘早接受物理治療。

網頁版：

