

第三課 社區健康服務·改善長者痛症 (運動篇)

除了上一課提及的靜觀方法，香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心舉辦的「賽馬會齡活城市計劃－耆齡健康社區計劃在東區」地區計劃，亦透過『骨骼無痛及強化關節』運動班加強長者對骨骼關節之鍛練，舒緩長者痛症。

『骨骼無痛及強化關節』運動班簡介

目的	內容
由物理治療師以不用器材帶領舒緩骨骼關節疼痛的治療運動，包括拉力帶、毛巾、網球、短棍等，以強化骨骼關節的肌肉，舒緩因骨骼關節引起的痛症。	<ul style="list-style-type: none">● 骨骼無痛自我管理運動班● 強化關節運動進階班 教授舒緩骨骼關節疼痛治療運動，並就個別個案情況提供意見，學習適合於家居進行的舒緩運動。派發運動單張以便在家中實踐運動 運動期間計劃有配合講座及活動 <ul style="list-style-type: none">● 耆齡無痛健腦講座● 中醫食療湯水與骨骼關節講座● 營養飲食與骨骼關節講座● 耆齡無痛之開心分享互助活動

運動班的成效

患有骨骼關節疼痛的長者於計劃舉辦一系列舒緩骨骼關節疾病的活動前及後均進行骨骼關節評估測試，從而了解活動對參加者成效。

運動班前後測試中，66%參加者表示痛症程度有改善，測試當中：坐到站立、梯級踏步及 Time up and go，77%有明顯進步，整體參加者表示大腿肌肉力量有改善。