

費用
全免

關♥你的痛

肌肉關節痛講座及健康檢查

多個專題講座、膝關節及骨質檢查
教育市民認識常見痛症及
學習自療保養方法

新冠疫情下常見的肌肉痛預防及處理

正確的職安姿勢及舒展運動

舒緩常見痛症的伸展運動

輕鬆健康跑法



特別鳴謝
灣仔區議會撥款資助
灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會合辦

MIA 為 2016 年 2 月在香港註冊的非牟利慈善組織
(IRD 編號 91/14565)

匯聚一群致力研究及治療痛症的專科醫生，冀盼教育大眾認識、關注及預防骨骼肌肉疼痛，在專業的治療及意見下，施以適當療程，減輕身心靈的痛楚。

MIA 成立宗旨及使命

1. 促進肌肉骨骼疼痛醫學的研究發展。
2. 喚起大眾及政府對肌肉骨骼疼痛問題的關注及教育公眾以正面態度及正確方法，管理及預防肌肉骨骼疼痛，助人自助。減輕肌肉骨骼痛症患者的疼痛感，協助他們與痛楚和平共處，從而提升生活質素。
3. 積極與不同機構及社區組織交流合作，加深大眾對肌肉骨骼疼痛問題的認識，教育他們如何正視疼痛問題，建立健康生活態度。
4. 提供國際平台，讓各地醫療專家交流最新醫療資訊，如痛症成因、治療技術、預防方法等。
5. 提供專業意見及培訓課程，並促成相關機構合作，舉辦教育及公益活動。
6. 為病友提供支援及交流平台，鼓勵他們採用正確有效的方法，減輕身心痛楚，改善生活質素。

肌肉骨骼疼痛

肌肉骨骼或相關神經組織中的急性或慢性、局部或擴散的疼痛。

局部疼痛症狀或擴散和持久的疼痛

- 觸痛
- 周圍神經刺激
- 虛弱
- 活動受限和僵硬
- 症狀可在組織受損和炎症加劇時日益加重，且在受影響部位增加，即觸痛點 (Trigger points) 增多。

起初，症狀在停止工作時，例如在下班時、週末或度假休息時減弱。若持續勞損，肌肉接觸壓力和組織受損加劇，症狀可能不能夠通過休息緩解，並可出現持續的疼痛。再加上一些誘發因子如工作過勞，先前外傷或者本身的職業精神緊張，使肌肉無法鬆弛而得不到休息，機械力不正，肌肉會產生慢性疼痛的現象。

肌肉骨骼疼痛的病理學

尚未完全明確，但發炎、纖維化、組織降解、神經遞質和感覺神經紊亂都可能影響其發生疼痛。

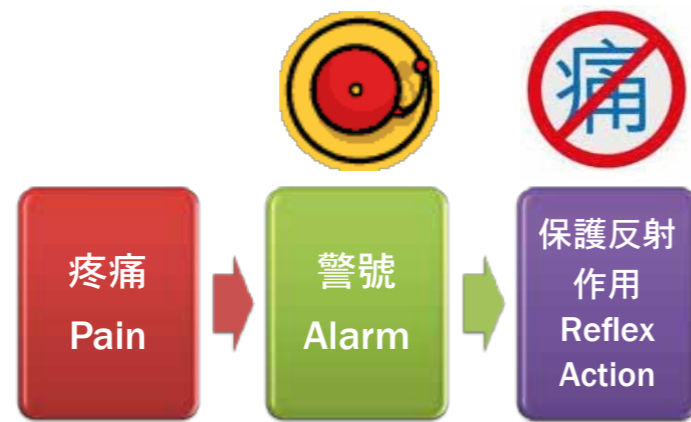
1. 發炎 (Inflammation)：傷害引發受影響組織和全身促炎症細胞活素和介體水準升高。此增幅導致外週疼痛感受器 (pain receptors) 敏感化 (pain sensitization)。
2. 纖維化 (Fibrosis)：發炎可誘導纖維化疤痕，從而減少組織在運動中的滑動，導致拉傷和更多疼痛

需定期監測作全人評估，全人治理訂造一套治療方法



References: International Association for the Study of Pain. www.iasp-pain.org

『痛』



1979年國際疼痛研究學會(IASP) "疼痛"一詞的定義和解釋是與**實際的或潛在的**組織損傷有關的一種不良的心理感受和情感體驗。痛有好多種類，包括肌肉痛、神經痛、內臟痛、頭痛等。

未能妥善處理的痛是可以持續三至六個月以上，會變成慢性疼痛 (Chronic Pain)，對身心、家庭及社會都有影響。

長期頸肩膊部姿勢不良不正，經常低頭上網、打機、看電影不自覺地使頸部受到損耗，積纍便會發生毛病。錯誤的姿勢積壓下，不但頸項表層及深層肌肉繃緊，連帶肩、頸及背肌肉亦僵硬，肌肉過份繃緊拉扯引致慢性筋骨膜炎，嚴重更會使肌肉纖維化變成慢性疼痛。

肌肉骨骼疼痛 Musculoskeletal Pain

- 是重複拉傷、過度使用和工作相關肌肉骨骼疾病的後果。
- 這些傷害包括多種引發骨骼、關節、肌肉或周圍結構疼痛的疾病，如退化性關節痛或筋膜炎(熱、紅、腫、痛)。
- 疼痛可以是急性或慢性的、局部或擴散的。頸肩腰背痛是慢性肌肉骨骼疼痛最常見的例子。
- 其他例子包括肌腱炎和肌腱變性、神經病變、肌痛和壓力性骨折。
- 此外必須排除其他的肌筋膜疼痛症候群，例如痛風、類風濕性關節炎、脊椎炎與全身性的纖維肌痛症候群(Fibromyalgia)。亦要考慮是否有其他內科疾病、腫瘤、甲狀腺功能的異常等。此外，也要和偏頭痛、椎間盤突出或坐骨神經痛做鑑別診斷。

References: International Association for the Study of Pain. www.iasp-pain.org



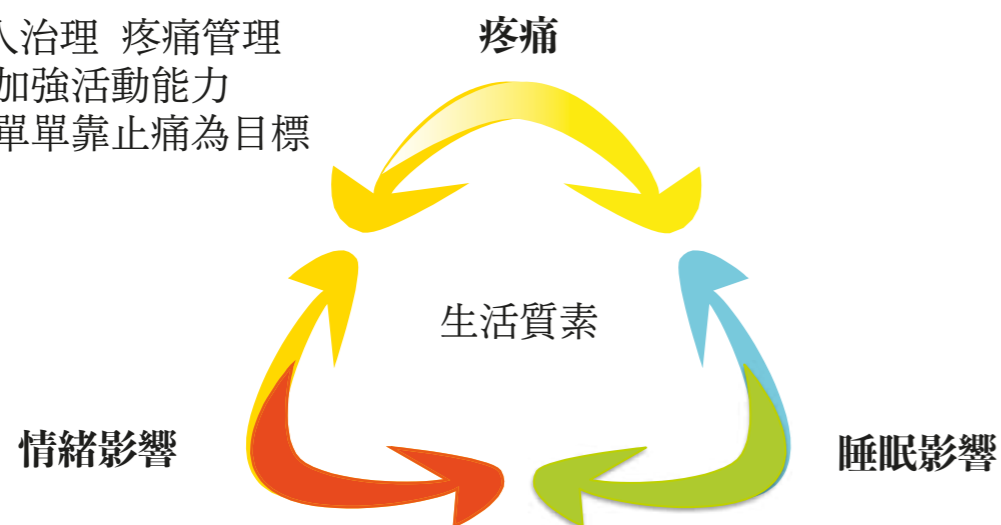
肌筋膜疼痛症 Myofascial Pain

處理方法

1. 個人痛症管理以把可能的潛在疾病與累積加重因子排除，糾正日常錯誤不良姿勢，才是治本之法。例如用頸夾電話，長期經常低頭上網、打機、不適當的站姿、坐姿等。
2. 物理治療如按摩與運動、強化肌肉、拉筋伸展運動，以增加肌肉筋腱彈性和伸展等。
3. 使用止痛藥物。
4. 介入性疼痛治療術，利用局部麻醉藥物打針放鬆肌肉或神經阻斷注射。阻斷疼痛的網絡傳導路徑，同時血液循環得到改善，截斷疼痛的惡性循環。

疼痛、睡眠影響、情緒影響(焦慮/情緒低落)的相互關係

全人治理 疼痛管理
加強活動能力
不能單單靠止痛為目標



學懂拿捏運動要點

- 選擇運動要適合自己，量力而為；
- 在適合的運動環境，穿著合適的裝備，做足熱身，才開始運動；
- 在運動時或之後，輕微的疼痛增加是正常的，但若持續加劇，便要適度減少量度及幅度；
- 開始運動計劃時，有機會出現肌肉無力及關節僵硬，故每次少量地運動便休息。當身體適應後，可以漸次增加運動量；
- 為運動定下目標，如一週內要達成的次數、幅度、距離及重量等，之後可就身體狀況而延增；
- 慢性痛症患者，痛感時好時壞，不妨堅持已定計劃進行運動，達成目標，不被疼痛牽制；有需要請諮詢教練、治療師及醫護。
- 若疼痛持續加劇，患者可用信心及意志力，調適步伐，堅持適量運動。

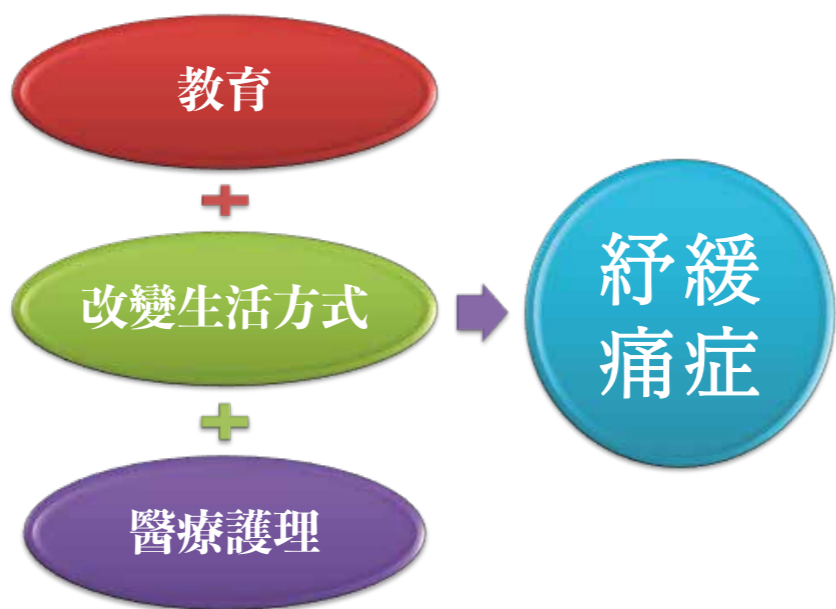
運動計劃 (訂下目標)

星期 week	Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thur 四	Fri 五	Sat 六
早上	<input checked="" type="checkbox"/>						
下午	<input checked="" type="checkbox"/>						
晚上	<input checked="" type="checkbox"/>						
早上							
下午							
晚上							



Total Person Management 全人治理
疼痛管理 不能單單靠止痛為目標
治理其他病痛

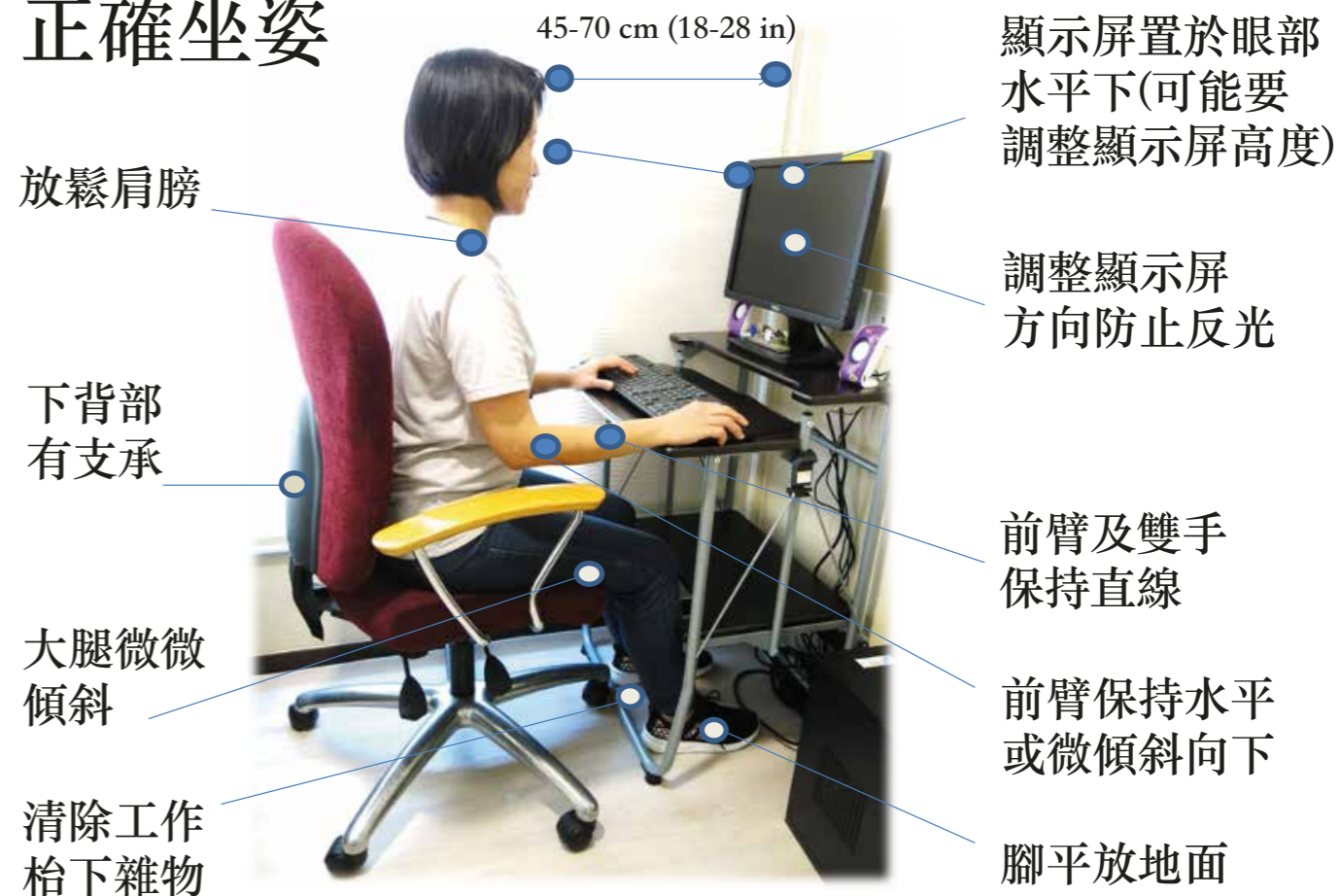
- 睡眠情緒影響 **Sleep/Mood**
- 生活的質素 **Quality of Life**
- 加強活動能力 **Improve function**



1. 運動管理 **Exercise and Functional Management**
 - 提升健康體適能
 - 紓緩痛症的運動
 - 配合物理治療來強化肌肉
 - 個人痛症管理以糾正日常錯誤姿勢習慣等
2. 藥物管理 **Drug Management**
 有效地運用止痛藥物
3. 情緒管理 **Mood Management**
 紓緩因長期痛症而帶來的精神壓力



正確坐姿



「十下十下」紓緩肩頸痛



血壓檢查 (Blood Pressure Record)

星期 week	Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thur 四	Fri 五	Sat 六
早上 BP : 上/下壓/ 心跳♥	120/60 ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥
下午	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥
晚上	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥
早上	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥
下午	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥
晚上	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥	/ ♥

星期 week	Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thur 四	Fri 五	Sat 六
早上							
下午							
晚上							
早上							
下午							
晚上							



國際肌肉骨骼疼痛協會
www.miamask.org



快樂 健康

- ♥ 正確的態度 **Mindset/Time arrangement**
- ♥ 適當活動/運動 **Activity/Exercise**
- ♥ 培養興趣 **Interest**
- ♥ 自我控制情緒 **Emotion/Mood control**
- ♥ 目標明確 **Target specific**
- ♥ 預備計劃 **Plan ahead**
- ♥ 努力實踐 **Goal setting**

Have Faith, Be Joyful Always



特別鳴謝
灣仔區議會撥款資助
灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會合辦

香港職業治療學會 香港全能運動學會
香港肌肉骨骼疼痛學會
支持

李靜芬醫生 朱文麗博士 黃偉建先生 編輯

Version March 2021. All Rights Reserved.

