

Kerry Fung & Associates Physiotherapy Services 馮偉業物理治療師事務所

Central Clinic: 2537 2083 Mongkok Clinic: 2831 8233 E-mail: physio@kerryfung.com Website: <http://www.kerryfung.com>

Newsletter Vol. 10, OCT 2005

Monthly Health Education Seminars

High Heel Shoe Related Diseases

It is common to see that many ladies wear high heel shoes not only for work but also for fashion. However, the incidence of pain related to high heel shoe has increased in recent years. This seminar will explore with you the possible high heel shoe related diseases. Our physiotherapist will also teach you how to perform self-check and demonstrate a set of exercises, so that pain and disorders can be minimized and prevented.

Speaker: Mr Ray To (Registered Physiotherapist)
Date: 27th October, 2005 (Thursday)
Time: 7:00-8:30pm
Venue: Rm 508 Takshing Hse., 20 Des Voeux Rd. Central
Language: Cantonese
Free admission. For enquiries, please contact us at 25372083.
Seats are limited, please reserve yours early.

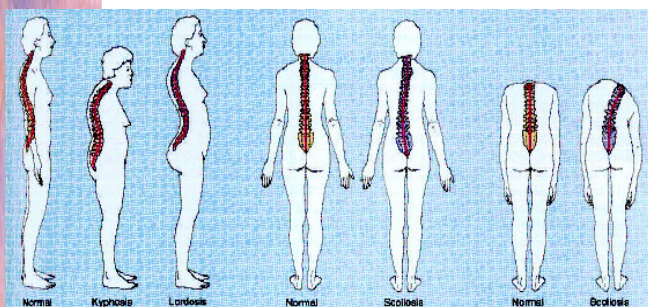
脊柱側彎

徵狀

- ✿ 肩膊高低
- ✿ 肩胛高低及內外
- ✿ 雙手高度
- ✿ 脊骨側彎

成因

- ✿ 向左右成“S”形或“C”形彎曲
- ✿ 先天(原發性脊柱側彎)
- ✿ 後天(姿勢、負重)



每月健康講座

腰膝足痛的禍根—高跟鞋

隨著工作需要，女士們經常穿著高跟鞋上班，甚至成為習慣。為了衣著美觀，高跟鞋亦成為服裝潮流。但是近來卻發現，因為穿高跟鞋所導致的疾患有上升的趨勢。本講座為大家探討一下穿高跟鞋有可能引致的病患。物理治療師會教導你如何自我檢查及示範一系列運動，使大家在穿著高跟鞋的同時，能夠避免腰膝足痛。

講者： 陶智超註冊物理治療師
日期： 二零零五年十月廿七日 (星期四)
時間： 晚上七時至八時半
地點： 中環德輔道中 20 號德成大廈 508 室
語言： 廣東話
語言： 中文
報名及查詢請聯絡我們(電話 25372083)。
座位有限，請早預約。 費用全免

脊柱側彎的防治

- ✿ 注意姿勢及習慣
 - 保持生理彎曲
 - 避免長時間保持同一姿勢
 - 正確的坐立姿勢和人力抬舉技巧
 - 避免突然的動作
 - 注意鞋履及體重等問題
 - 適當的運動和舒緩動作
 - 保持心境輕鬆愉快

- ✿ 及早察覺
可以用前彎測試 (Adam's Bend Test) 比較肩膊高低、肩胛高低及內外、雙手高度和脊骨側彎。測試主要以作出下列的姿勢後作觀察。
 - 立正
 - 雙手下垂
 - 向前彎腰
 - 注意兩邊肩胛高低

- ✿ 及早治療
物理治療
 - 改善姿勢
 - 改善關節活動
 - 改善肌肉協調
 - 運動
 - 手法治療
 - 穿帶支架

正確姿勢最重要
運動開懷不可少

News Flash 快訊

Consultation Fees Review

診金調整

Our consultation fee will be slightly adjusted with effect from 17 October, 2005. For full details of our fee schedule, please contact us at our office.

我們的診療費用將於十月十七日起稍作調整，有關收費詳情，請向診所職員查詢。

整全健康道·至善身心靈

Health is a continuum of physical, mental & spiritual well being.