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

Central Clinic: 2537 2083 Mongkok Clinic:2381 8233
E-mail: physio@kerryfung.com
Website: http://www.kerryfung.com

Vol. 19, JUL 2006

NEWSLETTER

Monthly Health Education Seminars
每月健康講座

Simple Stress Relieving Methods
你有壓力我有壓力 如何解決???

We live under stress and tension. This negative energy is traumatic and damaging. How can we co-exist with stress? How can we handle it? This seminar will teach you how to relieve stress easily and conveniently.
現代都市人生活緊張急促，工作壓力巨大。這些負面力量的傷害之深大難以估計。壓力無處不在，且不能避免及解決，那怎辦呢?
本講座會教導你簡單而有效的放鬆減壓方法，達致身心健康。

SPEAKER: Mr. Ray To, Registered PT
講者: 陶智超物理治療師
Date: 27 Jul, 2006 (Thursday)
日期：2006 年 7 月 27 日(星期四)
Time: 19:00 – 20:30
時間：下午七時至下午八時半
Venue: Central Clinic
地點：中環診所
Medium of Talk: Cantonese
語言: 廣東話
Free Admission.
For reservation, please call 2537 2083.
費用全免。
報名及查詢請電2537 2083。

Institute of Holistic Healthcare
Web site: www.iholistic..org

Taping Workshop for Coaches and Athletes
[運動包紮工作坊]-教練及運動員
Workshop (Code: TA-06): Sunday 20/08/2006

Rediscovering Maitland
Lecture (Code: MI-06): Saturday 02/09/2006
Lower Quadrant Practical (Code: ML-06):
Saturday 09/09/2006 - Sunday 10/09/2006
Upper Quadrant Practical (Code: MU-06):
Saturday 16/09/2006 - Sunday 17/09/2006

Positional Release Therapy
Introduction to PRT (Code: PI-06) :
Friday 10/11/2006
Lower Quadrant (Code: PL-06):
Saturday 11/11/ 2006 - Sunday 12/11/2006
Upper Quadrant (Code: PU-06):
Saturday 18/11/2006 - Sunday 19/11/2006

Fascial Release Technique
Fascial Release Technique 1 (Code: FR-06):
Monday 13/11/2006 - Friday 17/11/2006

查詢報名: 請電2537 2083或瀏覽本院網址
http://www.iholistic.org

Health Information
健康資訊

Sport Injuries- The Athletes' Perspective
從運動員的觀點看運動創傷的防治

運動員對預防運動創傷的態度
- 認識一般的運動創傷的資訊
- 運動員應對自身和別人的安全感到有責任和承擔
- 遵守遊戲規則
- 向教練或醫療人員報告一切輕微和嚴重的不適和創傷

適當的裝備
- 使用適當的裝備
- 如正確的運動鞋、衣著、球、拍等
- 使用保護器材或採納預防性的步驟
- 如頭盔、護墊、防護衣、救生衣、護齒膠、眼罩、預防性膠帶包紮等
- 配備適當的器材，適當地維護器材

選擇安全的環境
- 適合的場地
- 適合的光線
- 衛生
- 如更衣室、地板、泳池等
- 環境因素
- 如氣溫、濕度、日炙、空氣污染等

安全的運動
- 正確的熱身 (warm-up) 和冷卻(復原)運動 (cool-down)
- 正確的伸展運動 - 靜態伸展
- 正確的技術
- 注意疲勞的徵狀
- 補充水份
- 不要輕視和及早處理輕微的創傷
- 運動創傷後要有適當的處理和決策
- 遵守遊戲和比賽規則
- 專項原則 (Principle of specificity)
- 漸進原則 (Principle of overloading)
- 按步就班，欲速不達

運動創傷的處理

運動猝死
- 多有先天因素
- 急性心臟停頓
- 可能完全沒有先兆

*處理方法:*生存鍊(1.及早求救，2.及早施行心肺復甦法，3.及早施行心臟去顫法，4.及早獲得醫療援助)

運動引發的哮喘發作
- 過量運動或太緊張時，可引發哮喘發作
- 缺乏運動對哮喘並無幫助，反而令體質更差，對身體健康有不良影響。

*處理方法:*哮喘發作時，應停止運動，慢慢呼吸，延長呼氣的時間。 使用自備的擴張氣管藥物。 如哮喘超過十分鐘，應將傷者送入醫院。

骨折
- 暴力/撞擊

處理方法: 必須先進行基本檢查及處理有生命危險的創傷。 傷者應「制止活動」IMMOBILIZATION。 包紮可避免傷者不必要的活動，需確保肢體血液循環。 「盡速送院」TRANSPORTATION。

軟組織創傷
- 過度牽拉 (扭傷或扯傷)
- 過度撞擊 (挫傷/瘀傷)
- 過度使用 (勞損)

*急性期間的一般徵狀，包括紅/瘀、腫、熱、痛/觸痛、失功能。
初期處理 "PRICE": 1. Protection 保護(保護傷處,如用黏性膠帶包紮或保護器材。避免傷處再受傷害及預防繼續運動時再受傷。) 2. Rest 休息 3. Ice 冷敷 4.Compression 壓力 5. Elevation 承高 4.Muscle Injuries 肌肉受傷

肌肉痠痛
- 疲倦或運動過度
- 精神壓力
- 感染 (如傷風)
- 延發性肌肉痠痛 Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)

*處理方法:*適當的靜態伸展運動或按摩，熱水浴或熱敷，休息可助舒緩肌肉痠痛。

抽筋
- 肌肉不自主地收縮
- 疼痛和痙攣

*處理方法:*靜態伸展，輕柔地按摩 (推 和揉)，啜飲礦泉水/電解質飲料

運動創傷的康復
- 冰敷 / 熱敷 / 物理療法 ("電療") (Ice):促進炎症消退、改善慢性炎症、鎮痛
- 伸展運動 (Stretching):恢復傷處組織的柔韌度
- 康復運動 (Exercise):恢復整體的適能和自體感覺，預防重復受傷

物理治療方法
- 手法治療: 改善肢體的力學、軟組織黏連、關節錯位等
- 物理因子(超聲波、激光、電磁波、電流等): 促進炎症消退、鎮痛、改善血供、促進復原等
- 針灸: 鎮痛、消腫、改善氣血運行等
- 運動治療: 針對性改善功能障礙，改善體適能和技巧

News 動向

Mr. Kerry Fung is going to further study on Classical Osteopathy in England between 31 July to 6 August 2006. Mr. Fung will resume consultation service on 7 August 2006.
馮偉業物理治療師將於七月三十一日至八月六日期間到英國進修傳統正骨學。 馮偉業物理治療師將於八月七日恢復應診。

Health is a continuum of physical, mental & spiritual well being.
整全健康道 至善身心靈