

療程長短 因人而異

針對頑固腰背痛人士，大多為痛症達數年至十年以上，部分人士經骨科醫生診斷後，由於患者年紀大或身體其他問題而不宜進行手術，獲轉介接受水療，也有一些病人經由醫院的復康專科醫生轉介。

譚振燊指出，部分患者有類似腰椎移位問題、骨骼問題等，不單單是軟組織或肌肉問題。

水療解救

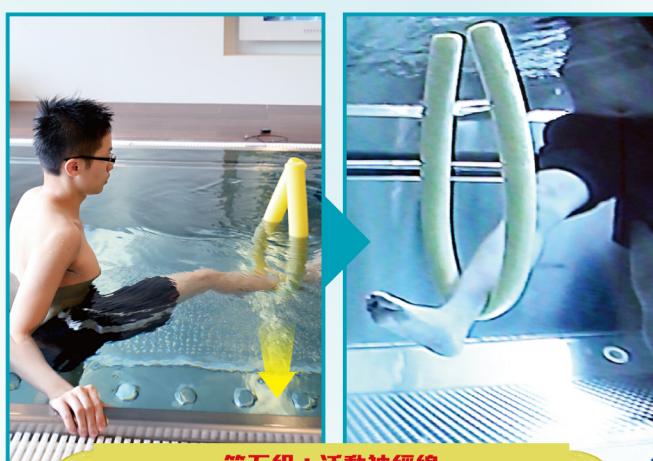
度身訂做水療療程

進行水療病人，是採用標準化療程或是度身訂做療程？譚振燊說都是度身訂做療程，因為每個病人的痛症不同，難以歸類，需要針對病情而設計療程內容。療程長短亦因人而異，故不會有既定的套餐式療程。闡



第六組：鍛煉腳部肌肉

一腳站立水中，另一腳戴上魚鰭形輔助物，然後從上而下地划動。
每邊腳重複動作五次至十次，由於輔助物可增加阻力，對鍛煉腳部肌肉尤為有效。



第五組：活動神經線

單腳站立水中，可扶着池邊以保持平衡，另一腳放在浮條上，然後用力向下壓，之後放鬆。
每邊腳重複動作五次至十次，可活動坐骨神經、鍛煉腳部肌肉及拉鬆大腿筋。

訓練3大類

治療腰背痛的水療運動大致可以歸納為以下三大類：

1. 伸展關節運動，類似拉筋動作，主要令關節得到活動，附近的肌肉和軟組織得到伸展。
2. 強化肌肉運動，這類動作具一些難度，進行時利用水的阻力來鍛煉肌肉力量，主要是透過水中阻力進行強化腰背肌肉運動，訓練時要兼顧腰腹表層和深層肌肉的鍛煉；腰腹表層肌肉特別是負責屈曲、挺直腰背的肌肉，而深層肌肉則負責維持中軸穩定性的肌肉（core muscles）。
3. 神經線伸展運動，此類運動須在治療師指導下進行，有助神經線活動，尤其適合長期坐骨神經痛，致神經線彈性受影響人士，對紓緩坐骨神經痛徵狀很有效。



第四組：鍛煉中軸肌肉

利用浮條作輔助，將其放於雙腿中間，先稍稍收緊下腹，然後屈曲雙膝至雙腳離開池底，並保持平衡。
重複動作五至十次，可訓練中軸肌肉。

治療運動示範：
養和醫院物理治療師
馬健庭



腰背痛

很多都市人有腰背痛問題，苦尋良方，包括花費數萬元購買按摩椅、勤做推拿、按摩等，但始終未能趕走頑固痛症。

要知道，痛症很多時是因為缺少運動引起，但要腰痛病人嘗試開始運動確是難事。物理治療師提出以水療解決頑固腰背痛。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

養和醫院物理治療師
譚振燊

注意：
以下動作，必須在物理治療師指導下進行，以確保動作及幅度正確。



第三組：練下背、手臂及中軸肌肉力量

利用浮軸作輔助，雙手握持浮軸兩端，先稍稍收緊下腹，然後用力將其向下壓至水中近體關節位置，然後放鬆讓其浮起。
重複動作五至十次，可訓練下背部及手臂肌肉力量，也可訓練中軸肌肉。

甚麼是水療？

水療有甚麼作用？養和醫院物理治療師譚振燊說，水療即是在水中進行物理治療。「水的浮力可減輕體重，繼而減少腰椎關節的壓力。病者在水中活動時會因痛楚減少而感到較為自如，再加上溫水有助放鬆肌肉和增加筋腱的柔韌性，病人在水療池中運動會感到腰部的僵硬大大減輕，自然更有信心去運動腰部。水的阻力亦可以有效地訓練腰腹部的肌肉，尤其是腰椎附近負責維持腰部穩定的椎間肌肉及深層的腹部肌肉，有助強化腰肌和根治腰痛，所以在水中進行物理治療，對一些因頑固腰痛而影響活動、腰部肌力較弱的人士，都同樣合適及有效。」

哪些人適合進行水療？

譚振燊說，主要有兩類病人適合接受水療：「第一類是手術後，傷口已經癒合，開始初期復康治療的病人。他們因術後腰肌肌力減少，或仍有少許痛楚，故未能應付劇烈運動和訓練。如將活動環境移到水池中，水的浮力及暖和的溫度會令他們感覺較舒服，容易開始輕巧的強化肌肉運動。」

「第二類就是長期腰背痛人士，他們一般關節和肌肉較繃緊，而水池環境適合放鬆肌肉，配合暖和的水溫令他們較容易活動。過往也遇過一些患者試過其他治療方法但未見成效，最後水療能夠幫助他們紓緩症狀，減輕腰痛。」



第一組：伸展腰部

浸入暖水池中，雙手放浮板上，將浮板慢慢向左移90度，停後移回中間。重複動作五至十次後再向右移90度。
這組動作可伸展腰部關節及肌肉和軟組織。



第二組：訓練腰部肌肉力量

雙手握持浮板，將浮板垂直放水中，浮板一半在水面一半在水中，然後雙手用力將浮板移向左，重複動作五至十次後，然後移向右。
這組動作可利用水的阻力鍛煉腰部肌肉力量。