

痛症管理長者脫苦海

作者引言：不少長者因肌肉關節疼痛而影響身體、心理及生活。基督教香港信義會○七年開始推行「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃，教導長者學習面對痛症，改善情緒及社交生活。研究發現，長者參加計劃後，疼痛及困擾程度減少兩成半，負面情緒亦減少三成八。其中手法嶄新的水中機能訓練工作坊最令長者滿意，認為在水中做舒展運動，有效鍛煉肌肉及改善疼痛。

信義會○七年起推行計劃，成立長者痛症管理小組，至今約有二百七十名五十歲以上長期痛症長者參加。該會輔導服務主任冼鳳儀表示，長者常見的肌肉關節痛症包括退化性關節炎、痛風及坐骨神經痛等。小組由社工及物理治療師跨專業合作，透過講座及活動，讓長者了解痛症、本身身體狀況、改善運動及生活習慣，亦會提供個別輔導及物理治療與針灸服務，跟進期半年。

該計劃包括嶄新的緩痛技巧工作坊，如水中機能訓練、香薰治療、中醫湯水茶療等。信義會區域督導陳靜宜表示，水中機能訓練是長者最感滿意的項目，共有百多人參加。她說，長者在水中做運動可減少關節負荷，游泳教練根據長者的痛症度身設計合適的伸展動作，為長者減少疼痛。大部分長者的疼痛集中於膝部，踩水動作有助鍛煉下肢肌肉，故膝痛患者成效最為顯著，疼痛程度減少達三成七。

該會於去年九月至今年八月針對五十二名參加者進行研究，發現長者參加小組後，無論疼痛及受疼痛困擾的程度，都減少兩成半，因疼痛而起的負面想法減少三成八，對處理疼痛的信心則增加一成一。

個案：李女士因腰椎下塌引致坐骨神經痛，醫生建議做手術。因飽受痛症困擾，她更患上抑鬱症，後來參加痛症管理小組及水中機能訓練，與同受痛症困擾的組員一起做運動，改善社交生活及疼痛情況，現可不做手術，亦減少服精神科藥物。有關「緩痛綠洲」計劃查詢，可致電 31247633。[原文轉載自東方日報](#)



於 2010 年 8 月 27 日在灣仔社聯舉辦之長者痛症管理分享會