

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

電郵：physio@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午十二時三十分

下午一時三十分至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

綜合團隊 抗痛復康計劃



查詢或預約，歡迎聯絡我們

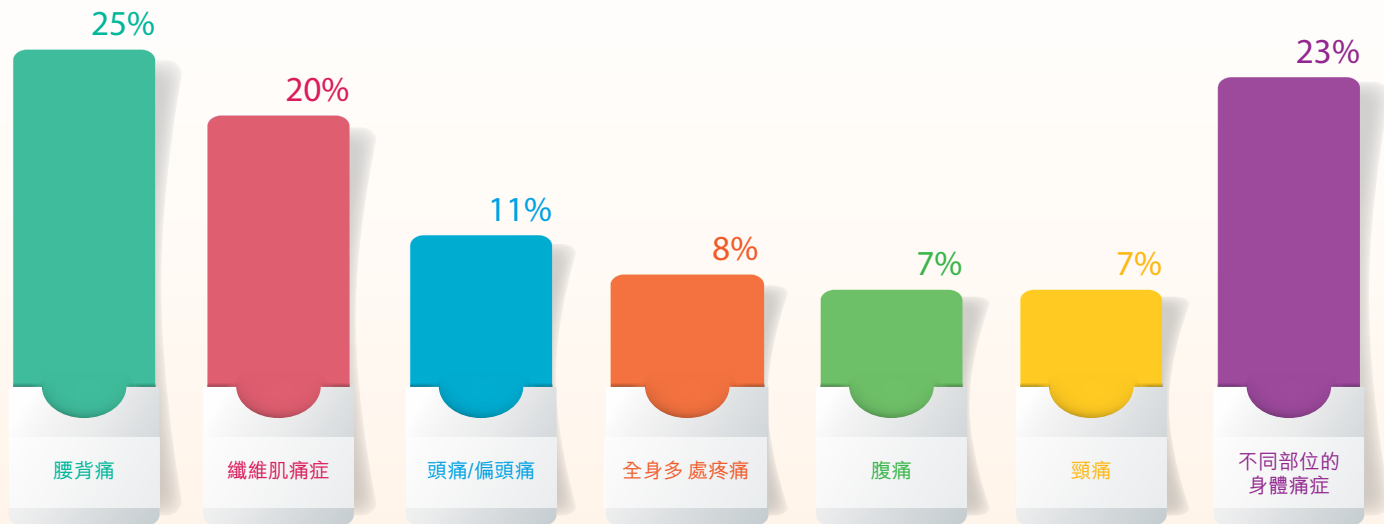
甚麼是慢性/長期疼痛/痛症？

急性痛症是身體損傷或疾病常見的警號，然而小部份的病人卻因不同的原因會演變成長期痛症。例如一些炎症，如強直性脊椎炎，或需較長時間才能確診。另一常見例子是腰背痛患者初期沒有接受適當的痛症處理及復康治療致演變成慢性痛症。生理因素則包括身體失健(physical deconditioning)，例如肌肉萎縮、心肺功能減弱、筋腱及韌帶繃緊；或神經系統過敏。由於受長期痛楚困擾，慢性疼痛患者也可能出現焦慮及憂鬱的徵狀。

當受傷或意外後症狀於正常康復時間之後仍然持續，便有可能出現慢性疼痛。疼痛亦可能由其他問題（例如關節炎、癌症、糖尿病、子宮內膜異位、多發性硬化症或牙齒問題）所引致。然而，部份長期疼痛患者未必能夠明確指出病患根源。長期腰背痛是最常見的病症之一，佔長期慢性痛症病人約25%；纖維肌痛症同樣普遍，佔20%。其他常見的病症包括長期頭痛/偏頭痛（11%），全身多處疼痛（8%），腹痛（7%）及頸痛（7%）。

餘下23%病人於身體不同部位出現痛症，包括上下肢（如複雜性區域疼痛綜合症）、胸壁、下顎、盆腔（如子宮內膜異位）、口臉等，以及手術後的痛楚及神經性疼痛。對於並無明確成因的患者而言，長期痛症往往對他們造成極大的困擾及影響。

當疼痛持續，它不再只是因疾病或受傷所產生的徵狀，而是一種病症。無論長期疼痛的位置在哪或起因為何，都會影響患者的日常活動功能，有時更會影響工作、引致情緒低落、受藥物副作用煎熬，及令生活質素大大降低。藥物、注射或手術等疼痛治療方式有時但不一定能夠舒緩長期疼痛，或其所帶來的痛苦和生活障礙。患者及其親友都會因此感到氣餒和沮喪。故此，我們的醫療團隊會制訂有效的復康治療方案，照顧長期痛症患者之特殊需要。



生理－心理－社交治療模式

醫療研究顯示生理－心理－社交治療模式能有效改善長期痛症，它全盤評估導致長期痛症的多方面因素，協助預防陷入長期疼痛的惡性循環。



階段性的物理治療計劃

1. 恢復生活功能的準備

養和痛症治療團隊提供全面的復康評估，配合審慎藥物使用以制定合適的疼痛緩解治療、為個別病人提供所需的介入治療方法（如觸痛點治療、腰椎或頸椎小關節注射、神經線射頻處理）、物理治療例如手力治療和電療，以協助患者恢復活動功能。



- 在首數課內，視乎痛楚程度，指導病人如何在家中/工作間處理及減輕痛楚，例如適當地服用醫生處方的藥物及恰當地使用相關的減痛儀器
- 鬆弛技巧和水療

2. 功能恢復計劃

- 第一至五課期間，訂立切實可行的康復目標
- 訂立與重整生活功能有關的運動，目標是加強處理日常活動的能力

3. 4P復康原則

於首十課內開始利用認知行為康復治療模式指導康復鍛鍊



- 漸進式運動計劃
- 認識工作簡化理念，運用處理事情的4P原則（優先次序Prioritise、計劃Plan、循序漸進Pace、練習Practice）減少體能消耗



- 學習採取正面積極的思維方式以更有效應付疼痛
- 循序漸進地做家务及適當運動
- 目標是改善功能和日常生活的自理

4. 按自身能力，重返工作崗位及/或體育活動



綜合團隊治療模式

養和抗痛復康計劃是由不同專業醫護人員合力提供的綜合治療方案，主要為長期痛症人士恢復功能，提高生活質素。計劃強調以優化止痛藥物的

的使用，盡量減少藥物的副作用（如眩暈、噁心），並以個人化運動計劃改善功能。

復康科專科醫生



脊椎骨科外科醫生



物理治療師



疼痛醫學專科醫生



長期痛症人士

臨床心理學家



風濕病科專科醫生



個案分享

個案一

45歲的A女士，在過去六個月經常感到頭痛和肩頸背痛，早上還會覺得關節僵硬及容易疲倦。經風濕病科專科醫生診斷為「纖維肌痛症(fibromyalgia)」，並轉介至物理治療。首兩次物理治療針對改善姿勢及肌力鍛鍊。由於病者並無因為患有此痛症而產生明顯情緒上的困擾，餘下三課訓練主要在物理治療師督導下學習家居肌肉運動，讓她於家中可以繼續鍛鍊。經過五課物理治療後，A女士的肌肉和關節活動能力明顯改善了，並減少服用止痛藥。A女士能掌握自我復健運動和與工作有關的人體工力學相關資料後，已無須接受物理治療。

個案二

50歲家庭主婦B女士，2008年開始患有嚴重背痛及腳麻痺。她起初接受了傳統物理治療及中醫治療，但並無明顯改善。其後由脊椎骨科醫生診斷後決定以手術方法治療，術後痛症得以大大改善，但六個月後，背痛重現。嚴重的腰背痛令她行動不便，睡眠質素亦受影響。經脊骨外科醫生檢查後，認為此階段手術治療未必可以徹底解決問題，所以轉介她至養和醫院復康治療團隊，包括復康專科醫生、疼痛醫學專科醫生、臨床心理學家及物理治療師。經過三個月密集式的住院及門診復康治療，病者已經由剛開始訓練時需要物理治療師陪同及指導下接受康復訓練，進步至出院時學會在家中自行處理痛症及壓力。她現時已回復日常活動能力，並且可以享受她最喜愛的游泳運動。

個案三

55歲出口貿易經理C先生受嚴重肩膊痛影響，三個月後更引致其整個上肢無法正常活動。經痛症專科醫生診斷後發現患上「複雜性局部疼痛症候群(Type I CRPS)」，C先生接受痛症專科醫生利用超聲波導航神經傳導封閉技術為C先生臂神經叢注射後，其痛楚得到九成以上的舒緩，其後再接受了三課物理治療繼續強化肩背肌肉及功能鍛鍊，C先生之痛症最終完全康復。

抗痛復康專業團隊聯絡方法

復康科專科醫生

養和物理醫學及復康科部 電話: 2835 7156

脊椎骨科外科醫生

養和骨科及運動醫學中心 電話: 2835 7890

風濕病科專科醫生

養和風濕病科中心 電話: 2835 8877

疼痛醫學專科醫生

養和疼痛治療中心 電話: 2835 8828

物理治療師

養和物理治療中心 電話: 2835 8700 / 2835 8685

臨床心理學家

養和臨床醫療心理學中心 電話: 2917 1153