

意大利 SEAS 運動治療法

(Course Code: I-SEAS-1509)

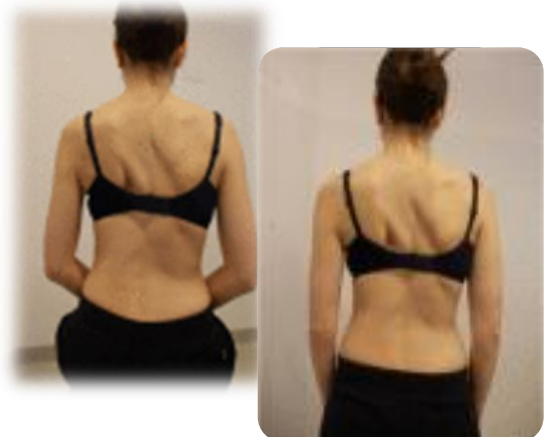
在香港，每十個學童中就有一個患有脊柱側彎症。嚴重的患者需要每日佩戴背托共四年時間矯正，甚至接受手術治療減少併發症，極度影響學習和生活。意大利 SEAS 脊柱側彎運動治療法於 1960 年發明，甚得歐美醫學專家推崇，近 10 年不斷更新，在 2014 年經過嚴謹的國際科學研究証實，能有效幫助患病的兒童和成人控制病情：輕微至中度者或可避免背托之苦、中度至嚴重者可指望完成背托療程後側彎的角度能保持或持續減少，為脊柱側彎患者帶來手術治療以外的另一曙光。



SEAS 治療法相信脊柱側彎可以透過姿勢訓練，改善脊骨向三維(3D)不正常偏歪的情況。SEAS 認可治療師會先為患者檢查脊柱側彎的類型和嚴重程度，製訂適合個人的脊柱側彎矯正運動計劃。治療師會指導患者用連身鏡評估自己脊柱側彎的狀況，患者在清楚明白矯正的目標後，會學習個人運動計劃的內容，包括姿勢調整、呼吸調控、核心肌肉訓練、伸展和平衡協調運動。

每天 20 分鐘的矯正運動，可以幫助患者穩定脊柱和協調大腦對關節肌肉的控制。

建議參加者可於完成課程後，每 8-10 星期約見治療師跟進情況和訂定進深運動計劃。



課程內容

1. 檢查脊柱側彎現況
2. 脊柱側彎個人運動計劃
3. 家長如何協助

課程要求

參加者需攜同脊椎 X 光片及報告。最多 1 位家長可陪同參加者上堂。上堂時請穿輕便衣服。如有需要，可要求撰寫復康進度報告予醫生跟進。歡迎帶備攝錄器材記錄運動方法。

****如未具備 X 光片，請先給本診所轉介拍攝**

脊柱側彎的自我檢查：

1. 頭部是否傾側？
2. 肩部是否平衡？
3. 肩胛骨其中一邊是否突出
4. 腰部一側是否凹下？
5. 盆骨一側是否比另一側高？
6. 褲腳是否有長短？



講師簡介

袁穎琪物理治療師在香港受訓，擁有運動科學碩士學位。袁小姐 現正私人執業，同時定期撰寫《高球假期》健康管理專欄。

過去袁小姐曾擔任香港理工大學康復治療學系臨床導師、香港中文大學及香港公開大學健康課程導師。

此課程特別適合曾接受治療但進度緩慢的脊柱側彎症患者及其家長參加。

日期： 2015 年 9 月 2, 9, 16, 23 日（逢星期三）

時間： 晚上 6 時至 7 時

地點： 中環診所

香港中環德輔道中二十號德成大廈 508 室

費用： \$2400

(1 位家長+1 位青少年患者-年齡介乎 6-15 歲)

語 言： 廣東話

名額只限 6 名

報名及查詢：

電話：(+852)2537 2083/(+852)3741 1970

傳真：(+852)2125 8825

電郵：info@iholistic.org

