



Institute of Holistic Healthcare

整全保健學院

脊柱側彎復康訓練課程

(課程編號: I- SIRSC-1503)

課程簡介

根據衛生署統計，本港患有脊柱側彎的學童比率多年來都在百分之十以上，數字屬偏高，而且女生患病機會高達男性的6倍。脊柱側彎的病理多屬是原發性，一直以來均未能找出明確原因，所以難以預防。嶄新的脊椎側彎物理治療著重三維方向的改善、核心肌肉強化及持續性的姿勢糾正，方便患者在日常生活中保持持久訓練效果。現今香港脊柱側彎的復康跟國際的指引仍有一段距離，當中最主要的分別可能是兒童及家長不願意長時間穿戴腰封及復康運動量不足。脊柱側彎是對身體骨骼有長遠影響的病變，必需在青春期末前接受復康。脊柱側彎的復康無疑是漫長和困難，但只屬短暫，得益卻是長遠，所以趁早準備吧。

課程目標

密集式復康訓練班

幫助脊柱側彎學童建立一套長遠復康的運動習慣 務求學童在青春期中側彎不致惡化及減低側彎弧度。

課程安排

第1堂復康原則、基本評估、盆骨糾正、訓練日程制定。

第2-7堂學習3維方向性的糾正運動，運動方法因側彎方向而異，各有不同；第5堂時進行中途覆檢。

第8-10堂覆檢進度及進階復康運動。

課程要求

參加者需攜同脊椎 X 光片及報告，最多兩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。

日期及時間:

第1-7堂: 5/3/2015– 16/4/2015 逢星期四

第8堂: 14/5/2015 星期四

第9堂: 11/6/2015 星期四

第10堂: 20/8/2015 星期四

時間: 晚上7時至8時半

地點: 九龍彌敦道788-790號利美廈9字樓

名額: 只限6名

課程費用: HK\$4,980

由註冊物理治療師教授

查詢

電話: (+852) 3741 1970 / (+852) 2537 2083

傳真: (+852) 2125 8825 / 電郵: info@iholistic.org

