



東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心、腫瘤科、
物理治療部合辦 展晴社協辦

預防淋巴水腫：「易筋經」運動小組

「易筋經」源於少林祖師的養生功法。「易」是指改變、變換、改良；「筋」是指人體的肌腱、筋膜、韌帶和經絡；「經」的涵意是指方法、經驗或學問。「易筋經」是指能使筋絡發生良性改變的方法。此功法以筋形伸屈、俯仰、扭轉為特點，通過四肢及軀幹的活動，以達致伸筋拔骨之效。此功法不僅能使筋骨強壯，並能宣通臟腑氣血，促進淋巴液循環，從而預防手術後帶來之淋巴水腫。易筋經中動作與招式包括：韋馱獻杵勢、摘星換斗勢、出爪亮翅勢、倒拽九牛尾勢、九鬼牛叉勢、三盤落地勢等。本小組由本院物理治療師及易筋經導師主講並介紹相關理論、練習方法及個人評估。另亦邀請乳癌病人互助組的朋輩義工協助練習。

日期：2018年2月13日、2月27日、3月6日及3月13日 (逢星期二, 共4堂)

時間：下午2時至3時 (每節一小時)

地點：癌症病人資源中心

費用：全期\$375

名額：15人

導師：物理治療師及易筋經導師

參與對象：已於6個月內完成手術及治療的乳癌病人
(70歲或以下)

備註：

1. 參加者必須備有醫生轉介信方可參加此課程
2. 活動前測試及體檢時間：2月13日(上午)
3. 活動後測試及體檢時間：4月10日(下午)

報名或查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165

