



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的改變的方法。此功法以形的體屈伸、俯仰、扭轉為特點，通過四肢及軀幹的活動，以達致伸筋拔骨、勢勁力足。此功法不僅能使筋骨強壯，並能疏通臟腑、活絡舒筋、氣血流通、促進淋巴液循環、預防換本及手術後帶來的水腫。易筋經中動作與招拔並進、包括：馬刀勢、三盤落地、勢勁力足、等。此功法由本院物理治療師及易筋經導師主講，並有經驗豐富的物理治療師及易筋經導師協助。另亦邀請本院物理治療師及易筋經導師主講，並有經驗豐富的物理治療師及易筋經導師協助。

日期：2019年2月15日、2月22日、3月1日及3月8日
(逢週五，共4堂)

時間：下午1時15分至2時15分(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15日(上午)
3. 活動後測試及體檢時間：3月29日(上午)
4. 每節活動前，請先到物理治療部辦理登記及繳費手續。

報名或查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165

