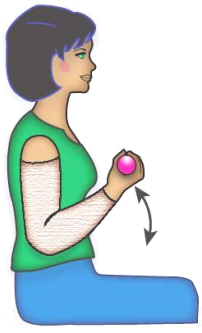
東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心、腫瘤科、物理治療部合辦　展晴社協辦

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。此功法以形體屈伸、俯仰、扭轉為特點，通過四肢及軀幹的活動，以達致伸筋拔骨的效用。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的淋巴水腫。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、九鬼拔馬刀勢、三盤落地勢等等。本小組由本院物理治療師及易筋經導師主講並介紹相關的理論、練習方法及作個人評估。另亦邀請展晴社乳癌人互助組的朋輩義工協助練習。

日期：2019年6月21日、6月28日、7月5日及7月12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：6月21日(上午)
3. 活動後測試及體檢時間：待定(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

社區及病人資源部

修版日期：2019年3月