情况不 光緩靠四招



周5





腳趾對落、腳面中心位置就 是「蹠骨」【圖1】,以拇指 輕輕推開或按壓蹠骨之間 的罅隙,每個罅隙推/按5 下【圖2】。





2. 內外旋轉前腳掌:

雙手捏住前腳掌,慢慢順 時針和逆時針旋轉,活動 蹠骨位置。一內【圖3】 一外【圖4】為1組, 共做5組。



3.腳趾瑜伽:

站立,保持身體靜止、腳掌貼 穩地面,只活動腳趾部分【圖 5】。全部腳趾慢慢向上、再慢 慢向下為1組,做10組。進階 版可以只郁動大腳趾,或只郁 動其餘四趾【圖6】。

動態矯正助尋痛症根源

正

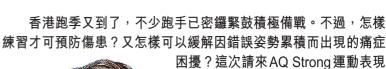
人的每一步、每一個動作,如果發 力或姿勢不正確, 日積月累會造成痛 症,影響日常生活;所以無論你是否運 動員,都可以透過動態矯正 (Movement Therapy) 重塑身體動 從根源去改善及預防痛症。動態矯



正與傳統物理治療的分別是,後者是針 對患處做消炎放鬆,前者則着眼於找出 痛症背後的真正問題根源,以適當、適 合、適量的運動去解決問題。

香港帶式欖球(Tag Rugby)代表 隊成員 Vincent,就是靠動態矯正改善自 己的肌肉發力問題。Vincent 憶述説: 「最初是小腿外側有點痹痛,影響到腳

腕不夠靈活。在肌肉測試 後,才發現是過度使用小 腿肌肉發力、令肌肉腫脹 壓着神經線,先至令腳腕 發唔到力。」最終 Vincent 配合動態矯正及體能訓練 改善問題。



訓練中心動態矯正教練Coach Sing,用動態矯正的方法,教大 家幾招紓緩痛症、防傷、改善姿 勢,就算並非運動員,成日坐的 都市人一樣啱練。

4.鍛煉腳腕:

慢慢嘗試不同姿勢前後踏步,增強 腳腕力,1組15至20步。



動作一: 踮足, 像穿高跟鞋 那樣行走【圖7】。



動作二:翹起前腳掌,只用 腳踭行走【圖8】。



動作三:腳掌向外翻,只用 腳外側行走【圖9】。



動作四:腳掌向內傾,只用 腳內側行走【圖10】。 注意放慢速度,以免拗柴!

柏金遜患者舞蹈體驗 促身心健康

香港演藝學院將於灣仔本部校園舉辦賽 馬會「觸動」舞蹈計劃2023年度分享會, 解如何透過藝術改善柏金遜症患者的生活, 醫療領域的專業人士分享並互相交流。

的一個重要時刻,這個為期三年的創意舞 蹈項目由香港演藝學院舞蹈學院推行,獲 地舞蹈藝術家協作,於藝術空間為柏金遜 體。分享會參加者將有機會參與跨界別討

,以及其他不同年齡和身份人士提 供舞蹈體驗。計劃包括導師培訓課程,舞 將提供一個交流平台,促進學習和進一步了 蹈工作坊,展演及研究項目,旨在促進本 地舞蹈可持續發展,期望能以藝術方式及 內容將聚焦於合作和經驗,由藝術、社福及 創意方法促進柏金遜症患者的身心健康。 世界衞生組織報告亦認可這套方法能促進 是次活動是賽馬會「觸動」舞蹈計劃 柏金遜症患者的身心健康,以創意方法去 回應自身的特定症狀。

是次分享會將展示計劃參加者從這趟藝 香港賽馬會慈善信託基金捐助,以合作夥 術之旅中經歷的重大蜕變,身心也充滿能 伴意大利「Dance Well」為藍本,邀請本 量,達至個人成長,更凝聚成一個緊密群

論,探討藝術、社會福利和醫療保健如何互 補,了解更多如何以舞動為柏金遜症患者帶 來正面的影響,共構美好將來。

分享會詳情

日期:11月16日(星期四)

時間:10:30至13:00

地點:香港演藝學院灣仔本部校園4樓1號舞蹈室 報名: https://jcdancewell.hkapa.edu/activities/annual-sharing/

費用:免費入場 查詢:5990 2223

