



人體超能修理隊 物理治療師



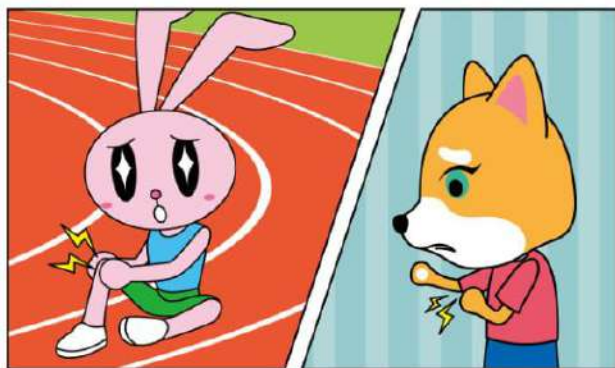
歐陽健先生
香港物理治療師協會會長



人體可說是世界上最精密的「機器」，當它需要「升級」或「修理」時，會由誰負責？那就不是普通的醫生，而是「人體機械工程師」——物理治療師。

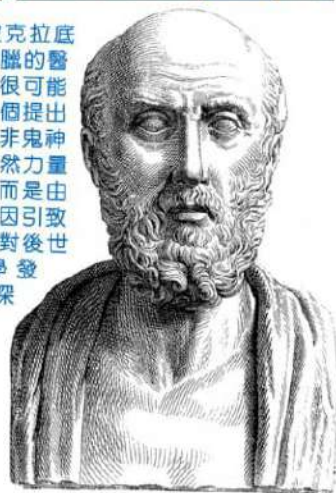
人體由許多不同的部分驅動——**肌肉**和**心臟**負責提供動力；**骨骼**則是支撐整个人體結構的支架；而**神經線**就是電路，負責協調人體不同部分移動。當人體出現「故障」，比如跑步跌倒而導致關節扭傷，或是肌肉無力，便需要物理治療。

物理治療可追溯到公元前460年，當時的**古希臘**醫師已有手法治療、按摩、水療等替人治病。



▲古希臘浴場的遺跡

▶希波克拉底是古希臘的醫師。他很可能是第一個提出疾病並非鬼神或超自然力量誘發，而是由自然原因引致的人，對後世的醫學發展影響深遠。



物理治療師 做甚麼？

找出問題

他們會用雙手像偵探一樣「**觸診**」檢查，並與病人溝通「**問診**」，了解問題所在，然後綜合問診及觸診，找出疼痛的源頭。



非藥物療法

運動治療



像設計遊戲關卡一樣，教病人做特定的**動作**和**運動**，訓練變弱的肌肉，讓它們重新充滿力量。

手法治療



用專業的「**手法**」，像把卡住的積木**鬆開**一樣，讓錯位的關節回復正常。

高科技儀器



例如用**超聲波**（深層高頻震動）、**電療**（幫肌肉痛放鬆）等，加速身體的修復。

教導正確姿勢及習慣

讓患者學習**最省力**和**正確**的姿勢，應用於跑步、跳躍、坐、站立等日常活動中，避免再次受傷。



運動前後的注意事項

教導在運動前如何**正確熱身**，及運動後如何**伸展**，幫肌肉做好保養。



互動小任務

大家試靠牆站立，看看頭、背、臀部有沒有三點都貼在牆上？



這就是一個保護脊椎的好姿勢！

物理治療是一門結合了**醫學**、**物理學**以及**運動科學**的專業。而物理治療師不只治療傷患，更會幫助大家強身健體，發揮人體最大潛能！