

主辦 Pain Society 協辦 HEALTH ACTION 全力支持 Pfizer 禮瑞

費用全免

主講嘉賓
李靜芬醫生
麻醉科專科醫生
梁美青女士
註冊物理治療師

痛楚 STOP!
醫學專題講座

**肌筋膜疼痛綜合症
頭頸肩背痛處理**

頭頸肩背痛年輕化

港人經常要面對生活的壓力，加上工時長、運動少及最常犯使用平板電腦或智能電話的錯誤姿勢問題，日積月累下會令頸肩背痛。此痛症普遍並有年輕化趨勢。錯誤的姿勢積壓下，不但頸表層及深層肌肉縮緊，連帶肩膊、頸及背肌肉亦僵硬，嚴重更會使肌肉纖維化引頸頭痛 (Tablet Syndrome)。

長期姿勢欠佳及缺乏運動，容易使肌肉過度勞損，腰背肌肉不平衡，可能演變成慢性肌筋膜痛症，使局部肌肉長期拉扯着痛。若因肌肉纖維化高壓住神經造成神經投影痛才求診，會大大增加治療難度。

要預防及改善頸肩背痛，應先諮詢醫生專業意見作全人評估及早治療。

「全人痛症綜合治療」針對不同情況，度身訂造治療痛症的方法。

《香港疼痛學會》誠邀麻醉科專科醫生李靜芬醫生講解並與註冊物理治療師對話，特此講解有關頸頭肩背痛處理。

日期：2014年5月17日 (星期六) 時間：下午3:00 至 4:30
地點：香港青年協會大廈9樓/電梯8字樓
(港鐵鱸魚涌站C出口，轉右手邊。A、B出口不能到達)

查詢及報名：2385 6928 (辦公時間) 網上報名：www.healthaction.com.hk

Public Education Talk 2014 Management of neck and back pain

Speakers: Dr. Carina Li (Pain Specialist)
Ms. Mavis Liang (Physiotherapist)

Date: 17-5-2014

Dr. Li and Ms. Liang gave an interactive talk to public on common condition of neck and back pain, including physiotherapy management for myofascial syndrome. A good response was feedback from audience.

