

# 「長青活學計劃」

## AELP1037CP 痛症認知入門

痛症是都市人及長者經常面對的困擾，止痛藥或所謂止痛針只是暫時緩解症狀，但不能從根本解決，且其副作用常引起患者便血等問題。本課程內容主要是認識痛症的成因、分類、臨床表現。並指出都市人及長者常見運動系統的痛症及治療方法，並建議如何預防痛症。

單元	課題
單元一	何謂痛、痛症的分類、疼痛原因-外因、內因
單元二	疼痛部位 1. 內臟痛 2. 骨痛 3. 筋、腱及軟骨痛 4. 神經痛
單元三	疼痛性質分辨
單元四	都市人及長者常見痛症
單元五	頸痛、肩膊痛、腰背痛
單元六	膝痛、關節痛、坐骨神經痛
單元七	如何預防痛症