

物理治療系列

家居按摩



按摩是一種容易於家居做到的物理治療

按摩的功用

按摩有助促進皮膚及肌肉的血液和淋巴液循環，達到減低痛楚、加速受傷關節或肌肉的痊癒、去除瘀腫、消除肌肉疲勞、紓緩肌肉緊張和抽筋等功效；亦可達至改善便秘、軟化疤痕、美容、紓緩精神緊張和增進家人間的感情等效果。



衛生署



長者健康服務

不適合按摩的情況

- 急性炎症(即患處除有痛和腫外，還有發熱和發紅的情況)
- 未癒合的骨折、新近的脫臼
- 未癒合或剛癒合的傷口(包括水泡)
- 嚴重的腫脹或痛楚
- 急性血栓性靜脈炎或深層靜脈血栓
- 未穩定的心臟病、高血壓或高燒
- 急性內臟炎(如腎炎)
- 癌症患處
- 嚴重的骨質疏鬆
- 皮膚問題(例如牛皮癬、傳染性皮膚病和嚴重暗瘡等)
- 噁心、嘔吐、懷孕、經期或太飽時，不宜直接按摩腹部，應先向物理治療師或醫生查詢



注意事項

- 若皮膚容易破損、有瘀傷、靜脈曲張或按摩時會引起痛楚，按摩前應先向醫護人員查詢
- 按摩力度要適中及舒適，不應引起痛楚
- 避免過度按壓有重要神經、血管或淋巴所在的位置(如頸前三角區)、骨突位置(如膝蓋)以免造成傷害
- 按摩時，不要過份拉扯或壓迫關節
- 留意皮膚狀況和反應(尤其是糖尿病患者)，以預防或及早察覺損傷
- 被按摩的部位要有足夠承托(如使用枕頭)
- 被按摩的部位最好不要被覆蓋，但其他部位應用衣服或毛巾覆蓋，以免著涼
- 若按摩處的皮膚乾燥，可使用潤膚油
- 如需接受關節手法治療(例如被扭動頸/腰關節至「啪」聲)，應由專業認可人士(如註冊物理治療師、中醫師等)治療
- 切勿利用尖銳的物件作按摩
- 可根據按摩範圍大小而調整按摩時間

(一) 拇指揉法

適用於增加結締組織的彈性，減少受傷的關節或肌肉的軟組織粘連

例子(1)：軟化疤痕

1

把拇指按在疤痕旁邊，輕輕向下按

2

拇指固定在皮膚上，向左右方向或打圈按揉

3

每日2-3次，每次約5分鐘



注意：不宜直接按摩新嫩的疤痕，若要直接按摩疤痕，請先諮詢醫護人員

例子(2)：網球肘 (適用於慢性發炎期)

1

把拇指按在手肘外側骨突下方

2

拇指輕輕向下按，固定在皮膚上

3

向左右方向按揉

4

每日2-3次，每次約5分鐘



要點：拇指不可與皮膚有磨擦或相對移動

(二) 手指揉法

幫助消除肌肉疲勞，舒緩肌肉緊張和抽筋，適用於較大、較薄和表面的肌肉

例子：肩頸肌肉疲勞

- 1 把手放於肩膀上(或頸後側)，手指保持微曲
- 2 手指按著肩膀(或頸後側)，固定在皮膚上
- 3 向上下(或頸後向左右)方向或打圈按揉
- 4 每天1-3次，每次10-20分鐘(按摩的手可每數分鐘轉換或休息一次，避免太疲累甚至勞損)

要點：手指不應與皮膚有磨擦或相對的移動



肩膀



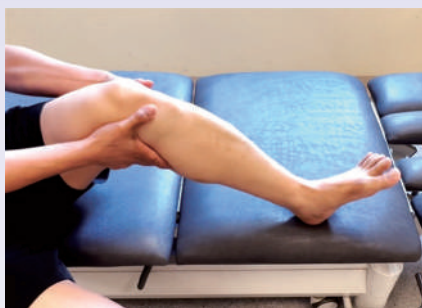
頸後

(三) 撫法

適用於去除瘀腫、消除肌肉疲勞，紓緩肌肉緊張和抽筋

例子：小腿輕微腫脹/肌肉疲勞/抽筋

- 1 坐下，把小腿承托在椅子或床上
- 2 雙手包圍小腿近足踝的兩側
- 3 雙手保持輕按著小腿，由下而上推至膝部
- 4 然後再由足踝重複
- 5 每天1-3次，每次10-20分鐘



要點：手指和手掌要盡量貼著小腿，和不應向足踝方向推，並且要避免壓住膝蓋，以免增加磨損

(四) 揉法 + 撫法

適用於改善便秘

(I) 揉法

1

一手握拳，另一手覆蓋拳頭，放於腹部左上方

2

輕按腹部一邊打圈推揉，並同時移向腹部左下方

3

在腹部右上方由右至左重複

4

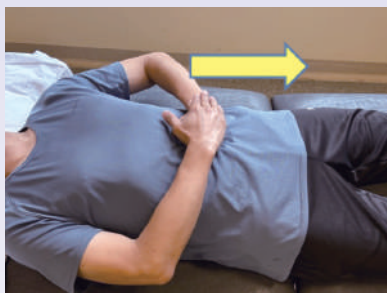
在腹部右下方由下至上重複

5

重複以上步驟 10 次

要點：雙手打圈移動時要保持輕按腹部

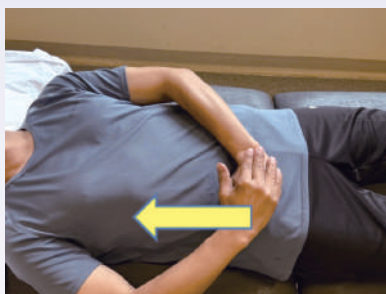
1



2



3



(II) 撫法

1

把雙手重疊放於腹部
右下方

2

雙手輕按腹部

3

然後慢慢順時針方向
打圈按摩腹部

4

每日做 2 分鐘



總結

- ▲ 雖然按摩有多種功效，但它的治療效果亦有局限，需要時應配合其他適當的護理方法(例如：冷熱敷治療、休息、運動等)，以達至更佳的效果
- ▲ 按摩不能取代醫生處方的藥物、物理治療或其他治療，如果病因不明、病情嚴重、持續或情況轉壞，應盡快向醫護人員查詢，切勿延誤醫治

若對本單張內容有任何疑問，
請向物理治療師或其他醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

