



運動治背痛

香港全能運動學會在今年四至五月，以網上問卷形式，訪問了一千五百多名成年人，發現九成七受訪市民被痛症困擾，九成五屬背痛，包括頭、頸、肩、腰和背等部位，近半數人有三個部位或以上的痛症，超過一半人更因此影響到工作和情緒。調查又發現六成背痛患者有多於一種不良姿勢和每星期運動少於一小時。麻醉科專科醫生李靜芬提醒市民，藥物只是治標不治本：「只有糾正錯誤姿勢和配合適當運動，才能有效改善痛症。」

星島

日報

www.singtao.com

2012年5月29日(星期二)
夏曆壬辰年閏四月初九日

有幾陣雨
氣溫: 24-27°C
濕度: 75-90%

今日出紙10疊27張
每份售六元
第24835號

