

更多年轻工作者也接受物理治疗

接受物理治疗的年轻工作人士，过去三至五年增加了30%。物理治疗协会会长刘轩智说，长时间面对电脑的办公室工作，使越来越多年轻人出现背部、颈项和肩膀疼痛，导致身体产生累积性创伤失调。

杨漾 报道

热爱水上运动的助理经理吴施瑛（33岁），在四个月前的一次冲浪活动中因为安全措施没准备充分，导致左脚骨折。在植入钢管后，她开始了为期半年的物理治疗。

吴施瑛表示，这是她生平第一次遭遇这类意外，心理和生理上都受打击，但通过物理治疗慢慢找回了自信，并希望重拾自己热爱的体育活动。

她说：“每个星期的疗程中，无论我有疑问或伤口疼痛的时候，都可以问治疗师的意见，并清楚

知道伤势的实际进展。”

在本地，像吴施瑛这样接受物理治疗的年轻工作人士，过去三至五年里增加了30%。

新加坡物理治疗协会会长刘轩智（32）昨天在物理治疗日庆祝活动中说：“选择在周末参加长跑等体育活动的人数在增加，但有些人可能还不太清楚正确的热身准备或运动装备等，加上年轻人又喜欢挑战自己的极限，增加了受伤的概率。”

除了运动损伤，长时间伏案、面对电脑的办公室工作方式，也造成越来越

越多年轻人出现背部、颈项和肩膀疼痛等问题，并增加了他们对物理治疗的需求。这些病患年龄介于20岁到40岁。

刘轩智说：“以前我们接待的年轻病患大多是因为意外受伤而来，现在看到的大部分人其实是健全的，只是因为工作方式的问题而导致身体产生累积性创伤失调（repetitive stress injuries）。”

据亚力山大医院复健部门资深物理治疗师蔡琮琮（36岁）初步统计，前去该部门看诊的办公室工作人士占物理治疗病患的40%至60%，其中多数的年龄在45岁以上。

蔡琮琮说：“现代人工作长时间面对电脑，有些人觉得在办公室花10分钟活动都算浪费时间，所以这些症状都是长时间累积。我也看过一些

20多岁的病患，大学毕业后工作才两、三年就已经出现这种问题。”

蔡琮琮也建议，长时间在办公室工作的人，在摆放电脑键盘、屏幕和座椅时，应该调整到自己舒服的角度。另外，他也强调，就算只有一、两分钟的时间，也尽量在办公室内进行舒展运动。

虽然有更多年轻人主动寻求物理治疗，但刘轩智指出，在接触年长者方面仍具困难。他说：“年长者可能还是比较习惯和依赖中医，物理治疗概念对他们来说不易接受。”

目前，各政府和私人医院都有物理治疗部门。而在二三年前，本地的五间综合诊所如芽笼和淡滨尼也已开始提供该服务，方便年长者在邻里社区范围内接受治疗。

yangyang@sph.com.sg



卫生部长颜金勇是物理治疗日的嘉宾，他在参观不同物理治疗方式的摊位时，饶有兴趣的尝试跳过来测试敏捷度的纸格子。（陈渊庄摄）

科技学院即将招收理疗学士生

修读物理治疗的理工学院学生，今后在完成文凭课程成为物理治疗师后，不用出国就能在本地获得物理治疗学士学位。

目前，南洋理工学院是唯一提供物理治疗培训的教育机构，该课程每年收生80至100人。而那些希望进修学士学位的物理治疗师必须

出国才能完成为期一年的学士课程。

刘轩智说：“物理治疗协会一直希望本地大学会开办物理治疗课程，卫生部也意识到治疗师在本地深造带来的方便，因此新加坡科技学院（Singapore Institute of Technology）将为他们

提供国外知名学府的物理治疗课程。”据了解，该学院将在未来一、两个月内招收第一批学生。

本地目前有约800名物理治疗师。但刘轩智指出，为了应付上升和逐渐老化的人口，到了2015年，本地估计将需要约1500名物理治疗师以满足需求。