

# 物理及康復治療

“物理治療師手中的康復藝術”

www.sport.gov.mo

氹仔馬場大馬路·澳門總督府第一座四字樓  
 Av. Dr. Rodrigo Rodrigues, 1/A  
 Fórum de Macau, 1/A, Complexo Administrativo, Fátima, Moçim  
 電話 Tel: 580762 傳真 Fax: 543708

Fisioterapia e Reabilitação  
 “Uma arte de reabilitação nas mãos do fisioterapeuta”

Physiotherapy and Rehabilitation  
 “The art of rehabilitation in the hands of physiotherapists”

體育發展局  
 Instituto do Desporto

## 物理及康復治療 “物理治療師手中的康復藝術”

物理及康復治療是運用物理因子,包括:聲、光、電、水、冷、熱、磁等並配合有效安全的康復運動,提供給病患一種非侵入性的醫療服務。物理治療師透過對病患身體功能的詳細檢查,以及評估身體功能的狀況,進而加以預防、矯正、減輕肢體的障礙、身體功能不良、動作功能失調的範圍與程度,以及因運動創傷、疾病或其他身心層面所造成的疼痛問題。

例如:足球運動員半月板切除術後,利用適合的物理治療方法幫助止痛,促進同時結合復健運動,恢復其肌力以便早日重返訓練。

### 物理治療師的工作範疇:

物理治療師必須具備有獨立思考與判斷,發現問題與解決問題的能力針對病患功能上的問題進行詳細的檢查與評估,並根據病患的問題與專科醫生商討,規劃短期與長期物理治療計畫與擬定治療內容,最後才是執行物理治療及同步跟進病情進展狀況。

### 物理治療師的工作區域:

醫院、運動醫學中心、診所、運動總會、老人院、健身院...等等。

### 物理治療方法:

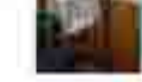
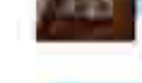
1. 冷熱浴: 冷熱水交替浴, 以助血管收縮及舒張, 促進血液循環。
2. 冰敷: 用於急性的創傷, 以舒緩腫痛。
3. 熱敷: 作用於體表的熱能, 用於鬆弛肌肉。
4. 超聲波治療: 是一種聲波通過適當的強度及頻率以助患處消炎。



1

## 物理及康復治療 “物理治療師手中的康復藝術”

5. 激光治療: 可以促進消炎及全愈。
6. 皮膚刺激電療: 是作用於神經系統的電療, 用於急、慢性痛。
7. 干擾波電療: 是一種治療深層組織的電療, 用於急、慢性的痛。
8. 熱療: 通過高溫體化的熱, 加促血液循環, 以助消炎。
9. 短波: 通過高頻波來提高患處的溫度, 以促進血液循環。
10. 磁場磁療: 藉磁場力治療骨折, 減輕腫痛且促使細胞生長。
11. 紅外線: 是一種作用於體表的熱能, 促進患處新陳代謝, 以緩解肌肉的緊張度。
12. 膠、頸部牽引治療等等...



澳門體育發展局

2

## Fisioterapia e Reabilitação “Uma arte de reabilitação nas mãos do fisioterapeuta”

A fisioterapia é um tratamento por meio de agentes físicos diversos (som, luz, electricidade, água, frio, calor, magnetismo, entre outros) e em combinação com exercícios reabilitadores seguros, sem efeitos colaterais.

Como por exemplo, um futebolista, a que foi extirpado um menisco, pode recorrer a meios fisioterapêuticos para acabar com as dores e eliminar os inchaços, e ao mesmo tempo praticar exercícios de reabilitação para recuperar a força muscular, e regressar o mais cedo possível ao treino.

### Âmbito de trabalho do fisioterapeuta:

O fisioterapeuta deve possuir uma boa capacidade de analisar, descobrir, e resolver problemas de forma independente, podendo efectuar minucioso exame e correcta avaliação dos problemas relativo à situação do paciente, e posteriormente questionar com médicos especializados no sentido de elaborar planos de tratamento fisioterapêutico, a curto e longo prazo, antes de aplicar os meios de reabilitação, e deve ainda implementar e acompanhar de forma contínua um plano evolutivo de recuperação.

### Áreas de trabalho do fisioterapeuta:

Hospitais, centro de medicina desportiva, clínicas, associações desportivas, lares para idosos, ginásio e estabelecimentos similares.

## Fisioterapia e Reabilitação “Uma arte de reabilitação nas mãos do fisioterapeuta”

### Meios fisioterapêuticos:

1. Banho de contraste: promove a circulação sanguínea através de banhos frios e quentes, alternadamente para contrair e dilatar os vasos sanguíneos.
2. Crioterapia: Destina-se a tratar lesões agudas, para atenuar inchaços e dores.
3. Calor húmido: Trata-se de uma aplicação de patches de calor húmido aplicado na superfície do corpo, com o objectivo de relaxar os músculos.
4. Ultra-som: Aparelho com diversos tipo de ondas de frequências e potências para desinchar e lesões.
5. Laser: Um meio que contribui para desinchar e recuperar de lesões.
6. Tens: Electroterapia a aplicar no córtex, que exerce acção sobre o sistema nervoso, para tratamento de dores agudas e crónicas.
7. Electroterapia Interferencial: Electroterapia que exerce uma acção nos tecidos profundos, e visa o tratamento de dores agudas e crónicas.
8. Parafina: Meio que recorre à cera derretida, cujo calor promove a circulação sanguínea e elimina o inchaço.

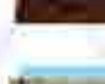


3

4

## Fisioterapia e Reabilitação “Uma arte de reabilitação nas mãos do fisioterapeuta”

9. Ondas curtas: As ondas de alta frequência são aproveitadas para elevar a temperatura na lesão do paciente a fim de acelerar a circulação sanguínea e eliminar o inchaço.
10. Campo magnético: Meio que recorre ao magnetismo para tratamento de fracturas, minorar as dores e promover o crescimento de células ósseas e musculares.
11. Raios infra-vermelhos: Um tipo de calor que exerce acção na superfície do corpo para promover o metabolismo da lesão, e atenuar a tensão muscular.
12. Tração lombar & cervical: Para reduzir compressões a nível da coluna lombar.



O Instituto do Desporto

## Physiotherapy and Rehabilitation “The art of rehabilitation in the hands of physiotherapists”

Physiotherapy and rehabilitation use physical means like sound, light, electrical current, hydraulic, cryo, heat, and magnetism etc., in combination with safe and effective recovery exercises. It serves as a kind of noninvasive medical care to patients. By doing a thorough checkup and assessment of the patient's bodily functions, the physiotherapist can aid in preventing, correcting and reducing the complication of limbs and unhealthy bodily functions. The physiotherapist will also determine the range and level of movement disorder, as well as treat any pain or injuries caused by sports, illness or by other physical and psychological means.

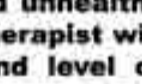
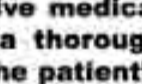
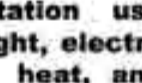
For example: after a meniscus surgery, a soccer player uses physiotherapy to help reduce pain and swelling, and uses rehabilitation to recover muscle strength so that the player can go back to training as soon as possible.

### The job duties of a physiotherapist:

A physiotherapist must have their own independent thinking, judgment, problem identification and problem solving skills in order to detect and solve a patient's problems through thorough checkup and appraisal. The physiotherapist will then discuss the patient's problem with a specialized doctor, plan a short term and long term intervention and frame the details of the treatment. Lastly, the physiotherapist will implement the plan and follow up with the patient's recovery progression.

### Areas of work of a physiotherapist:

Hospitals, sports medicine center, clinics, sports associations, senior homes, fitness centers...etc.



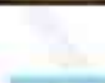
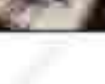
5

6

## Physiotherapy and Rehabilitation “The art of rehabilitation in the hands of physiotherapists”

### Physiotherapy treatments:

1. Contrast bath hydrotherapy: switch from cold water and hot water bath to aid vasodilation and vasoconstriction, to increase blood circulation.
2. Cryotherapy: for acute injuries, to relieve pain and swelling.
3. Diathermy: uses the heat of body tissue to relax muscle.
4. Ultrasound: a kind of sound-wave, by using the appropriate intensity and frequency to help the injured area reduce inflammation.
5. Laser: can increase the rate of recovery and reduce inflammation.
6. TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation): a type of electrotherapy that is used on the nervous system for both acute and chronic pain.
7. Interferential: a type of electrotherapy that penetrates muscle tissue; for both acute and chronic pain.



## Physiotherapy and Rehabilitation “The art of rehabilitation in the hands of physiotherapists”

8. Wax therapy: using high temperature melted wax to increase blood circulation to reduce swelling.
9. Short wave: increases the temperature of the injured area through high frequency wave to enhance blood flow.
10. Magnetic Field: uses magnetic force to treat fractures, to reduce pain and accelerate cell growth.
11. Infra-red: a type of heat used on the body's surface, to increase metabolism of the injured area, to ease the tension of the muscle.
12. Lumbar, cervical traction therapy, etc.



Macao Sport Development

7

8