

主辦



協辦



# 處理痛傷 再創高峰

## 醫學專題講座

**費用全免**

座位有限 報名從速



全力支持



主講嘉賓

**李靜芬醫生**  
(麻醉科專科醫生)

**黃偉建教練**  
(香港全能運動學會主席)

分享嘉賓

**袁梓銘**  
(馬拉松長跑愛好者)

**Tim**  
(三項鐵人參賽者)

近年不少人成為業餘運動愛好者，每周定期練習，更會參加比賽，挑戰自我。最新調查發現，本港的業餘運動愛好者，平均每季參加一項比賽，絕大部分均曾出現運動相關痛症，卻未有好好處理，甚至「死頂」繼續練習或比賽。香港全能運動學會呼籲，業餘運動愛好者需要正視及正確處理痛症問題，把握治療黃金期，消炎止痛並配合復康治療，否則疼痛惡化蔓延其他部位，最終可演變成椎間盤突出甚至坐骨神經痛，嚴重影響健康及生活。

有見及此，本講座誠邀專科醫生、跑手教練與精英跑手，詳細講解及分享長跑傷患、病徵、預防及治療。

**日期：2013年11月9日 (星期六) 時間：下午3:00 至 4:30**

**地點：溫莎公爵社會服務大廈禮堂 (香港灣仔軒尼詩道15號)**

查詢及報名：**2385 6928** (辦公時間) 網上報名：[www.healthaction.com.hk](http://www.healthaction.com.hk)

### 報名方法：

講座日期 2013年11月9日 (星期六)

《健康動力》雜誌預留部分座位予讀者，請填妥下方的回條及傳真至「健康動力有限公司」或電郵至 [com@healthaction.com.hk](mailto:com@healthaction.com.hk) 索取門票，座位有限，先到先得。查詢電話：**2385 6928**

姓名：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

索取門票數量： 一張  兩張

通訊地址：\_\_\_\_\_

**歡迎使用影印副本填寫報名表格**

(門票將於講座七天前寄出)

傳真號碼：**2385 6078**