



救世軍 港澳軍區
The Salvation Army
Hong Kong and Macau Command

救世軍「慢性痛症管理運動」
在社區的有效性研究
(先導評估)



參加者基本資料

	腰背組別	肩膀組別
年齡範圍 (年歲)	47 至 85 歲	45 至 83 歲
參與人數	108 人	109 人
疼痛時間 (年)	平均 6.6 年	平均 6.1 年



主要評估項目

	項目
綜合	睡眠質素
	整體生活質素
	痛楚程度
腰背組別	腰背痛楚狀態
	腰背柔軟度
	腰背肌肉力量
肩膀組別	肩膀痛楚狀態
	肩膀柔軟度
	肩膀肌肉力量



研究結果（腰背組別）

項目	測試分數	百分比的變化
睡眠質素	9.21→7.67	-16.72% (改善)
整體生活質素	86.4→91.14	5.49% (改善)
痛楚程度	5.47→4.02	-26.50% (顯著性改善)
腰背痛楚狀態	7.63→4.42	-42.07% (改善)
腰背柔軟度	椅上伸展測試： -0.54 厘米→5.89 厘米 (左腰) 0.32 厘米→6.18 厘米 (右腰)	1190.74% (左腰) (顯著性改善) 1831.25% (右腰) (顯著性改善)
腰背肌肉力量（及格率）	76.74%→100%	30.31% (顯著性改善)



研究結果（肩膀組別）

項目	測試分數	百分比的變化
睡眠質素	8.86→8.02	-9.48% (改善)
整體生活質素	85.76→87.31	1.81% (改善)
痛楚程度	5.47→4.55	-13.17% (改善)
肩膀痛楚狀態	41.76→34.69	-16.93% (改善)
肩膀柔軟度	抓背測試： -3.38 厘米→-5.14 厘米 (左肩) -3.49 厘米→-2.96 厘米 (右肩)	-52.07% (左腰) (改善) 15.19%(右腰) (改善 - 右)
肩膀肌肉力量（及格率）	59.52%→66.67%	12.01% (改善)