



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



膝蓋痛步行注意事項知多D

膝關節的自我護理是長遠對付膝關節痛的最有效方法。有效的膝關節護理包括：

1. **避免長時間站立或步行** - 如感膝關節酸痛，應坐下休息。另外，亦可用高度適當的助行器(如手杖)來借力以減低膝關節的負荷。
2. **善用扶手電梯及升降機** - 上下樓梯、斜路或走凹凸不平的路面會增加膝關節所承受的壓力，可誘發膝關節酸痛。可善用扶手電梯及升降機。
3. **適宜的足部保護** - 減少穿高根鞋，因身體重心的提高，骨盆前傾，會致使腰、髖、膝及踝關節因支撐體重的負荷加重而勞損。另外，合適的鞋子除能保護足踝外，更可助減輕下肢各關節的負擔。鞋身宜適中舒適，鞋底宜為約一寸高的橡膠；鞋底若出現局部磨損以致傾斜則應立即更換。
4. **正確的站立姿勢** - 站立時，雙腳應平放地面，不要“反出”或“反入”，以避免膝關節受力不均。扁平足患者則應先徵詢物理治療師的意見，不要胡亂於鞋中附加軟墊。

資料來源：http://www2l.ha.org.hk/files/PDF/self%20tools_printed%20matter/0A%20Knee_booklet.pdf



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年1月5、12、19及26日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	延展中心	60歲或以上 患有持續3個月或以上痛症之長者	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
橡筋帶運動工作坊	2017年1月6、13、27日 (星期五) 下午3:30-4:30	中心活動室	中心會員	30名	免費	由物理治療師教授及帶領長者做橡筋帶運動	陳思穎姑娘
喜氣盈盈賀新春	2017年1月10日 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	60名	\$10	與有痛症的長者一同慶祝農曆新年	陳思穎姑娘
茗茶小組	2017年1月6、13、20、27日 (逢星期五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	痛症患者自我管理小組	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生