

# 膝關節保護法

## 保護膝關節

## 防痛延退化

退化性膝關節炎是由於膝關節日積月累地勞損，而導致永久性損壞。過重、大腿肌肉乏力，加上長期忽略保護膝關節，是造成勞損的主因，也會加劇退化，患者會經常感到關節疼痛。一旦發展至後期，關節出現變形，更會導致行動不便，對生活造成嚴重影響。要預防退化性膝關節炎，就要避免身體過重，經常鍛煉大腿肌力，和注意生活習慣，包括應用「膝關節保護法」。





保護膝關節的重點包括正確姿勢與工作習慣，以避免損害膝關節，即使是健康人士或任何階段的退化性膝關節炎患者都應該緊記以下要點：

## I. 避免不良姿勢，如過度屈膝（即膝關節少於90度）



不正確坐姿：  
蹠腳坐



正確坐姿：  
坐靠背椅，  
雙腳平放在地，  
膝關節90度角



不正確坐姿：  
在廁所內坐矮凳洗衫



正確坐姿：坐圓凳，洗衣盤  
放在座廁上，坐著洗衫



不正確臥姿：  
側臥時重疊雙腿



正確臥姿



## 2. 避免長時間保持同一個姿勢或重複同一個動作



## 3. 避免關節負荷過重

### 購物小貼士：

- 一. 提取重物時，使用購物車
- 二. 勿一次購買大量物品
- 三. 如有需要購買較大量物品，  
可分開購買
- 四. 不要因便宜而買大量物品



## 4. 改善環境，減低 活動時的體力消耗

常用物品放在隨手可及的  
範圍（即右圖紅圈內的範圍）



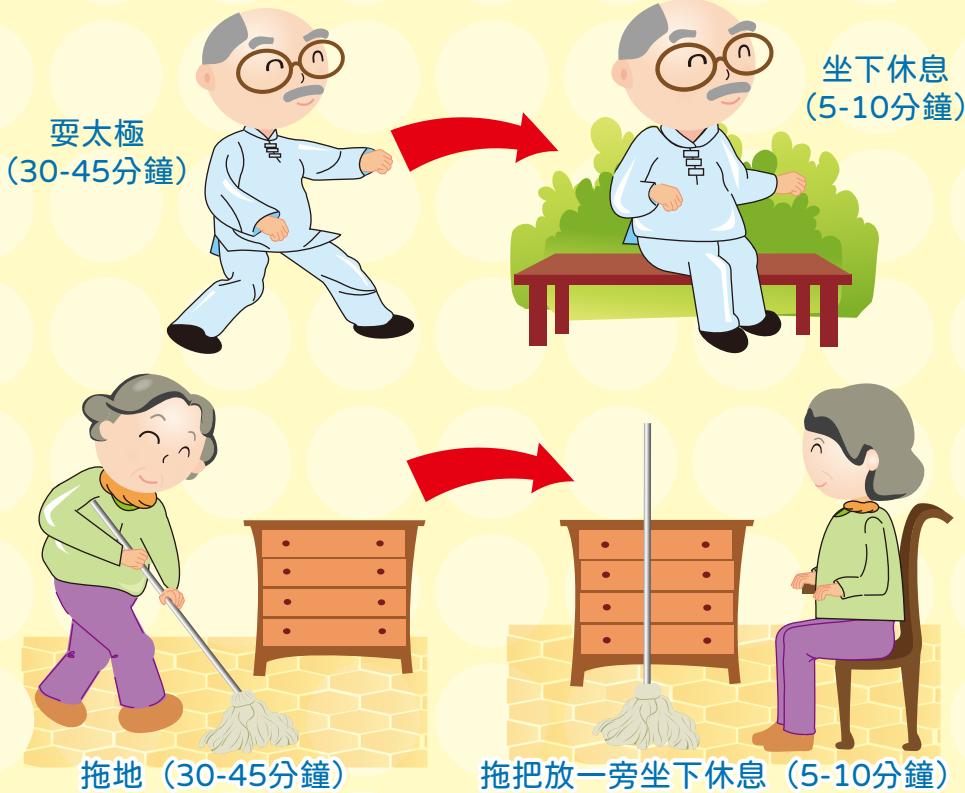


大米缸放桌下，小米缸放桌上，  
量米煮飯時便不用蹲下了



洗菜時可以坐下

## 5. 在活動期間安排適當休息



拖地 (30-45分鐘)



拖把放一旁坐下休息 (5-10分鐘)



充足睡眠有助關節及肌肉在疲累後復原

## 6. 正確使用輔助器具，可以節省體力，令生活更輕鬆；亦可減輕膝關節負荷，減低受傷的風險

加高座廁板



浴缸板及扶手



長柄拖把



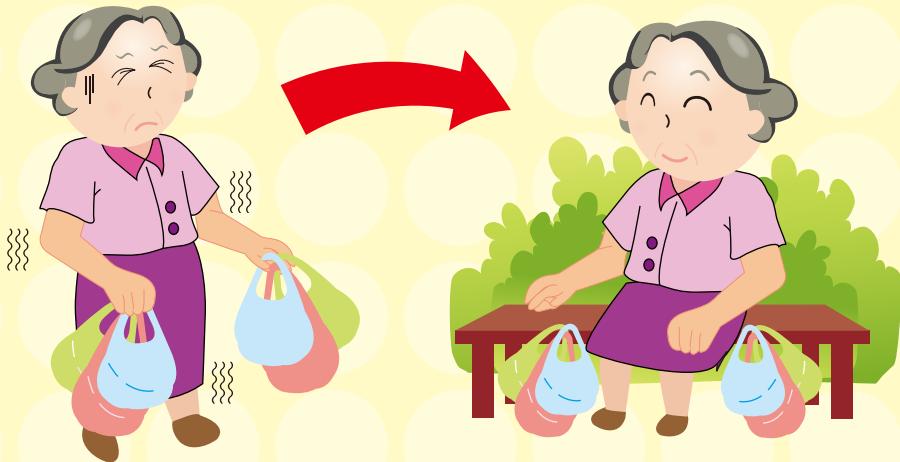
購物車



如有疑問，請先諮詢職業治療師



## 7. 切勿忽略膝關節痛楚



\* 千萬不要延遲休息，否則會令關節過勞，加速退化

如膝關節痛楚持續或  
情況惡化，便要盡快求醫

如長者因膝關節問題，處理家務有困難，應主動與家人商量分擔家務，或向就近長者地區中心或綜合家庭服務中心尋求協助，例如家務助理清潔服務、送餐服務等。

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080

