

# 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：

## 1. 避免不良姿勢，如過度屈膝（即膝關節少於90度）



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



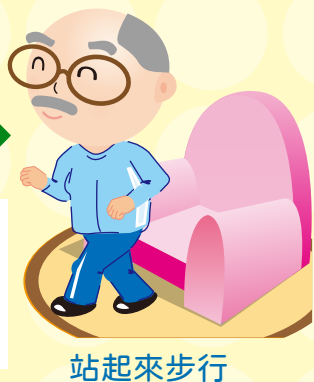
正確臥姿

## 2. 避免長時間保持同一個姿勢或重複同一個動作



30-45分鐘

好處：  
讓個別關節輪流休息，使體力有機會恢復



## 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

耍太極  
(30-45分鐘)



坐下休息  
(5-10分鐘)



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

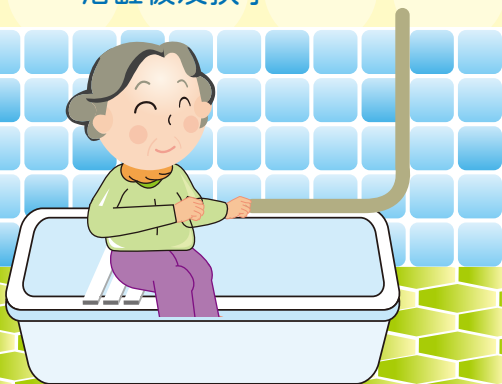
加高座廁板



浴椅



浴缸板及扶手



保鮮紙



長柄夾



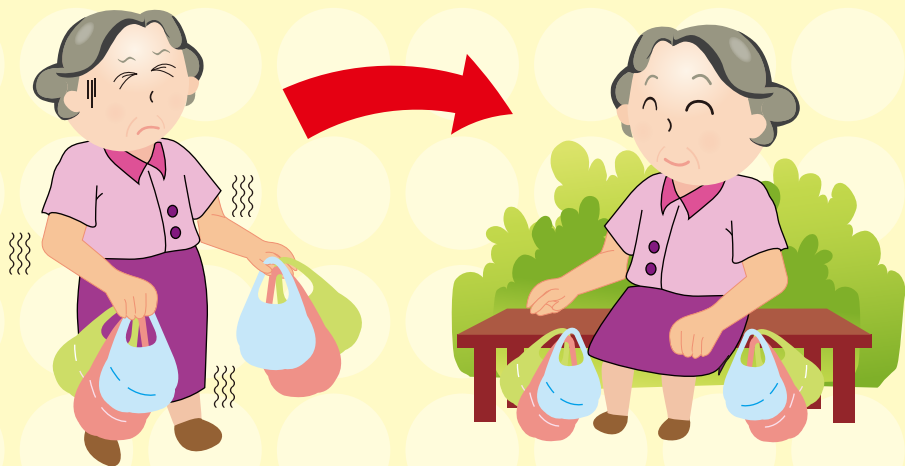
長柄拖把

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

