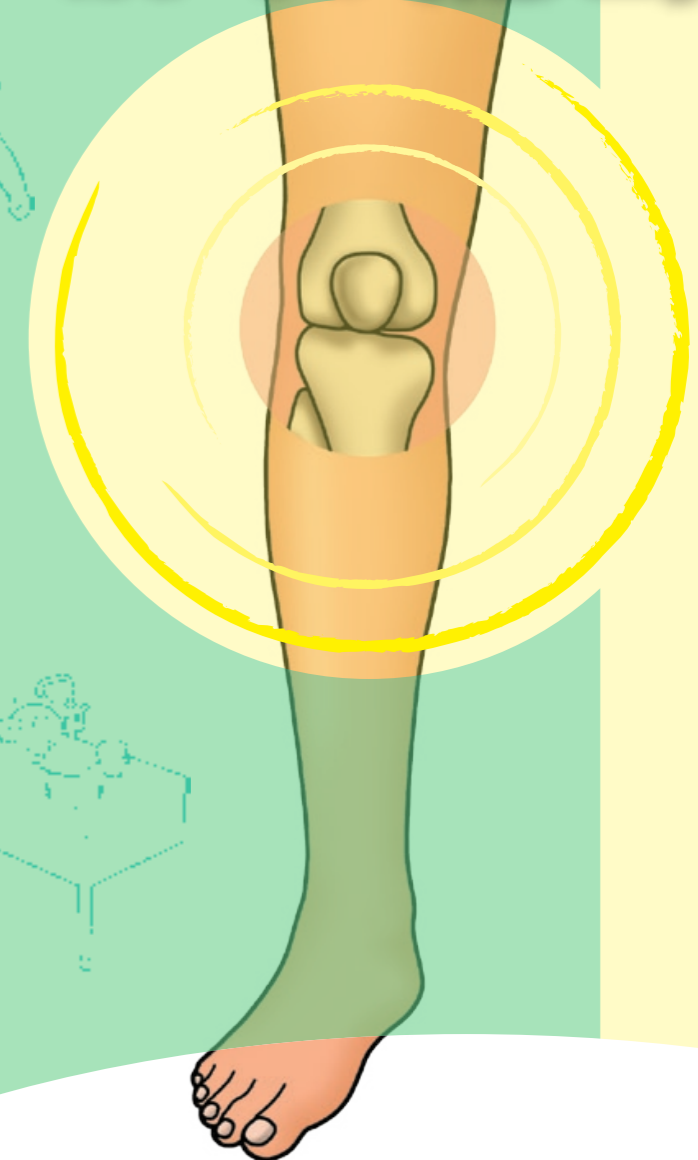


# 膝骨關節炎



膝骨关节炎是一种「与工作有关的疾病」。虽然工作只是这病的众多成因之一，若能排除工作中的危害因素或减少其风险，及采取适当的预防措施，便有助减低患上这病的机会，保障我们的健康。

如你对本单张有任何疑问或想查询其他职业健康及卫生事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041  
传真：2581 2049  
电邮：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处的网址是www.labour.gov.hk。

你可透过职业安全健康局热线 27399000 及网页 www.oshc.org.hk，找到该局提供各项服务的资料。

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。

## 结 语

## 查 询

## 投 诉

## 怎样治疗？

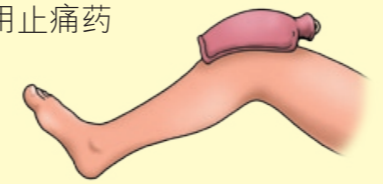
### 减少膝关节的负荷

- ▶ 适量休息
- ▶ 减轻体重
- ▶ 使用辅助器具，例如手杖



### 纾缓疼痛

- ▶ 热敷或冷敷
- ▶ 药物 — 可使用口服或外用止痛药



### 运动

- ▶ 帮助保持适当体重，例如游泳
- ▶ 强化肌腱



### 物理治疗

- ▶ 纾缓症状，例如超声波治疗
- ▶ 加强膝关节周边的肌肉，特别是股四头肌

### 外科手术

- ▶ 病情严重时可能需要接受手术治疗，甚至更换人工膝关节

### 第二式



1 坐稳，双脚平放在地上。右腿向前伸直，保持水平状况。足踝关节向前屈伸五次

2 换左脚做同样动作五次

### 第三式



1 双手扶着稳固物件，提起双脚跟站立，维持五秒，然后回复自然站立姿势

2 重复以上动作二十次

6. 如膝关节受伤，应尽早寻求医生诊治

### 7. 健康生活

- 充足休息和睡眠
- 恒常运动
- 均衡饮食，避免身体过胖

# 引言



工作与健康是息息相关的。  
工作可影响我们的健康，而健康亦会影响我们的工作。

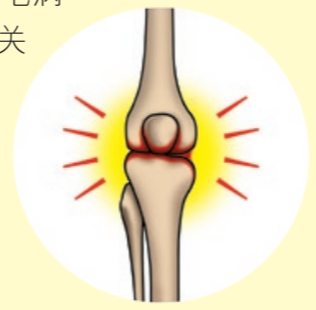
根据国际劳工组织的定义，工作与疾病两者的关系可分为以下三类：

- 1 职业病**  
是指已被认定为与工作时暴露于物理、化学、生物或精神因素有明确或强烈的关系的疾病，而这些环境因素是导致该疾病的显著及必须成因，例如矽肺病、石棉沉着病、职业性失聪等。
- 2 与工作有关的疾病**  
是指成因众多及复杂，而工作环境中的因素可能是该疾病的成因之一，例如足底筋膜炎、膝骨关节炎、肩周炎等。
- 3 常见影响工作人口的疾病**  
是指工作并非其成因，但工作环境中的因素可使病情加剧的疾病，例如糖尿病、痛风、类风湿性关节炎等。

这单张介绍的膝骨关节炎，便是一种常见的「**与工作有关的疾病**」。

# 何谓膝骨关节炎？

膝骨关节炎是一种常见的退化性关节毛病。这病是由于膝关节腔内的软骨及其相关的骨骼结构受损，导致膝关节痛楚及功能障碍。



# 成因

- 随着年龄增长而出现的退化现象
- 膝关节创伤
- 身体过重导致膝关节承受更大的压力
- 搬运重物会增加膝关节的负荷
- 经常进行重复性的屈膝动作
- 其他因素，例如先天性膝关节疾病



# 征 状

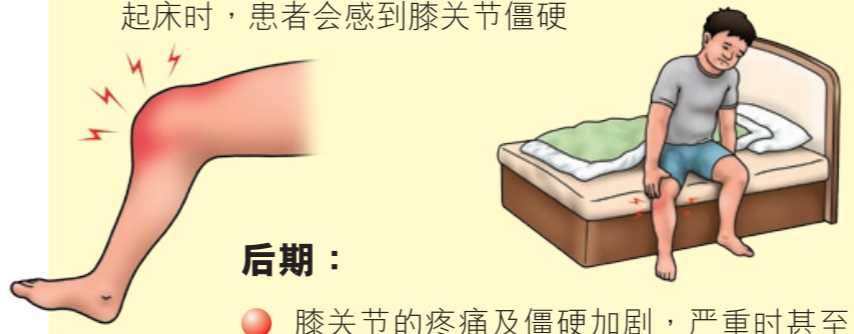
## 早期：

- 于上、下楼梯时，患者的膝关节特别疼痛
- 当关节没有活动一段时间后，例如在早上起床时，患者会感到膝关节僵硬



## 后期：

- 膝关节的疼痛及僵硬加剧，严重时甚至出现关节触痛及肿胀的情况



# 哪些行业的员工较易患上？

搬运工人、清洁工人、建筑工人、消防员、职业运动员等



# 怎样预防？

1. 避免长时间行走
2. 避免长时间作屈膝或蹲下的动作
3. 减少需要体力处理操作的工序，或应使用适当的辅助器具（例如手推车），以减低膝关节的负荷
4. 保持适当体重
5. 进行适当的下肢运动，纾缓疲劳，强化肌肉



## 第一式

1 两腿齐肩而立



2 左腿踏前，双手扶墙



3 身体向前倾，左脚屈曲，伸展右脚脚跟不要离地，维持十秒

4 换脚再做同样动作

5 重复以上动作五次