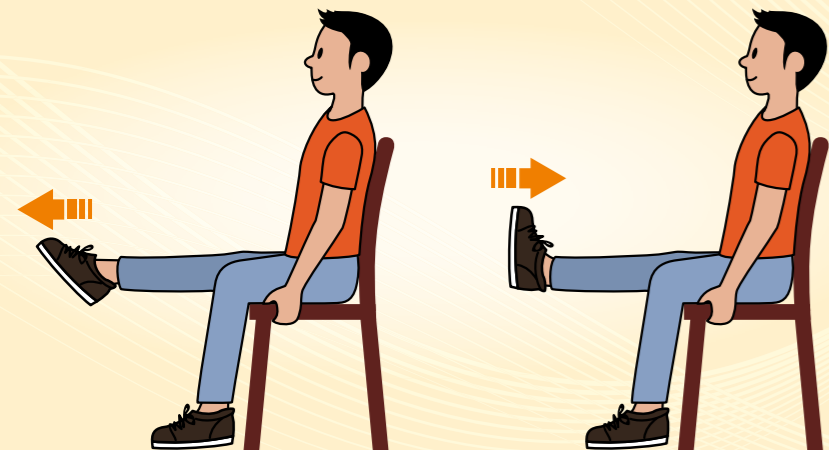


第二式

- 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



5

怎样治疗？

纾缓疼痛

- ~ 热敷或冷敷
- ~ 药物
(口服或外用止痛药)



减少膝关节的负荷

- ~ 适量休息
- ~ 保持理想体重
- ~ 使用辅助器具，
例如手杖



物理治疗

- ~ 纾缓症状，例如超声波治疗
- ~ 强化腿部肌肉，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

6

结语

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。

查询

如对本单张或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或
2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）
传真：2581 2049
电邮：enquiry@labour.gov.hk

- 你也可在劳工处网页www.labour.gov.hk阅览本处各项服务及主要劳工法例的资料。
- 如查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电2739 9000或浏览网址 www.oshc.org.hk。

劳工处职业健康诊所

任何在职人士，如怀疑患上与工作有关的疾病，可致电职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

观塘职业健康诊所 电话：2343 7133
粉岭职业健康诊所 电话：3543 5701

投诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

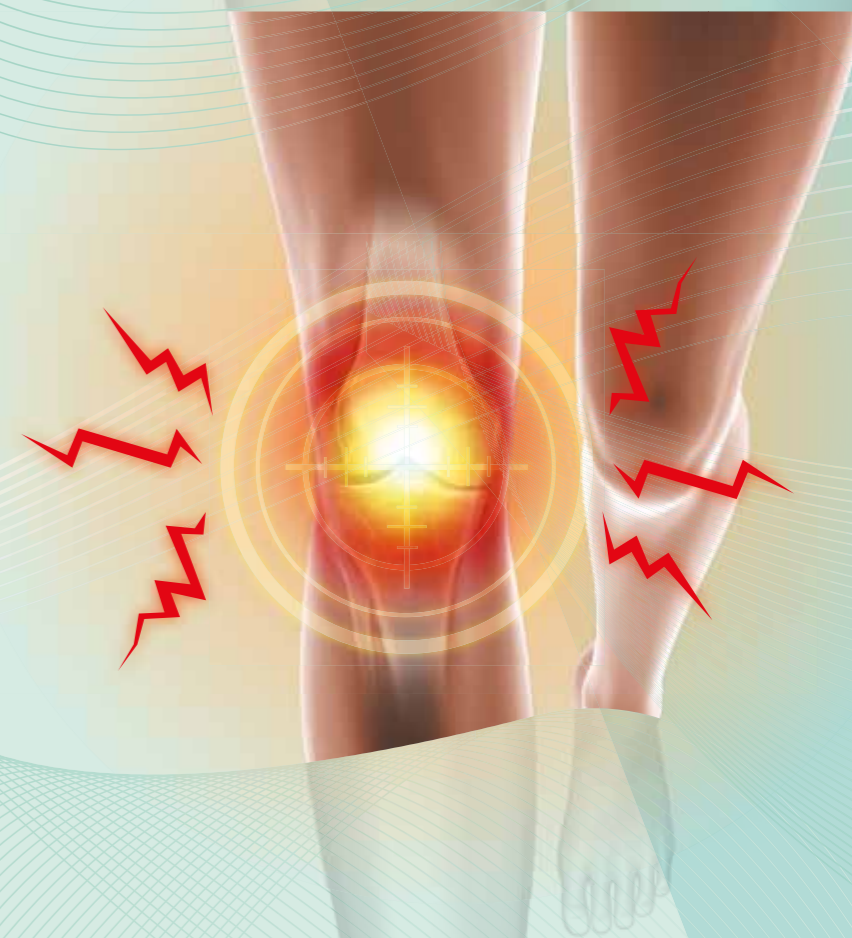
本单张可以在劳工处职业健康服务办事处免费索取。亦可于劳工处网站www.labour.gov.hk下载，有关办事处的地址及电话，可参考劳工处网站或致电2852 4041查询。

欢迎复印本单张，但作广告、批核或商业用途者除外。如需复印，请注明录自劳工处刊物《与工作有关的疾病系列-膝骨关节炎》

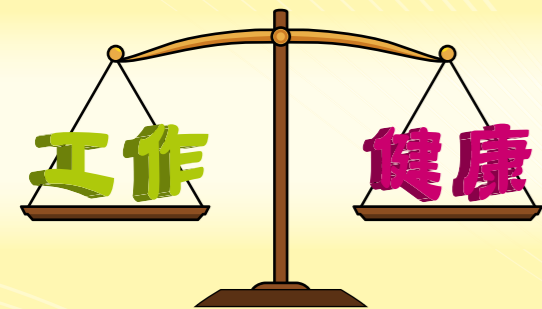
7

与工作有关的疾病系列

膝骨关节炎



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」。

1

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

- 经常搬运或携带重物
- 经常进行重复的屈膝动作
- 膝关节退化
- 身体过重
- 膝关节曾受创伤
- 其他因素，例如先天性膝关节疾病

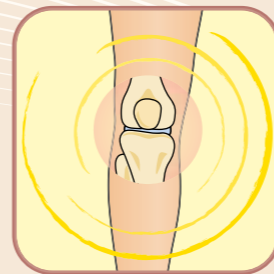


2

徵状

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

哪些员工较易患上？

搬运工人、邮差及速递员等



3

怎样预防？

- 1 避免长时间作屈膝或蹲下的动作
- 2 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）
- 3 保持理想体重
- 4 进行适当的下肢运动，纾缓疲劳，强化肌肉
- 5 如膝关节受伤，应尽早寻求医生诊治
- 6 健康生活
 - 均衡饮食
 - 恒常运动
 - 充足休息和睡眠



下肢运动

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



4