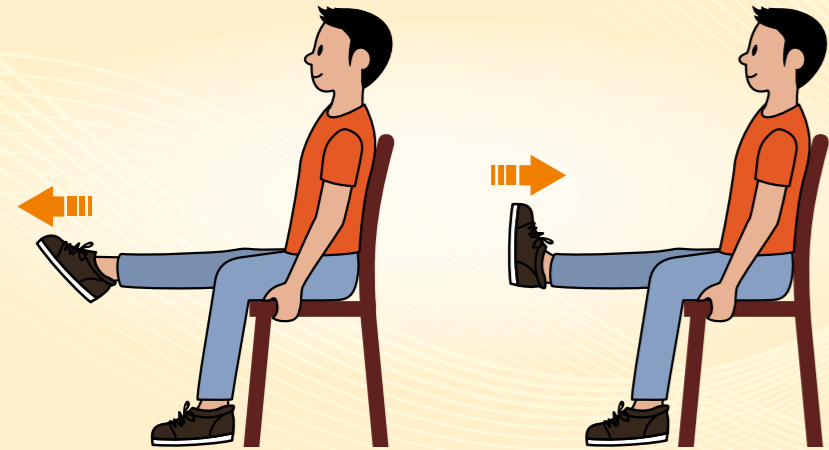


第二式

- 1 坐穩，雙腳平放在地上。右腿向前伸直，保持水平狀況。足踝關節向前屈伸五次
- 2 換左腳做同樣動作五次



第三式

- 1 雙手扶穩固物件，提起雙腳跟站立，維持五秒，然後回復自然站立姿勢
- 2 重複以上動作二十次



5

怎樣治療？

舒緩疼痛

- ~ 熱敷或冷敷
- ~ 藥物
(口服或外用止痛藥)



減少膝關節的負荷

- ~ 適量休息
- ~ 保持理想體重
- ~ 使用輔助器具，
例如手杖



物理治療

- ~ 舒緩症狀，例如超聲波治療
- ~ 強化腿部肌肉，特別是股四頭肌

外科手術

- ~ 病情嚴重時可能需要接受手術治療

6

結語

膝骨關節炎是一種「與工作有關的疾病」。雖然工作只是這病的眾多成因之一，若能排除工作中的危害因素或減少其風險，及採取適當的預防措施，便有助減低患上這病的機會，保障我們的健康。

查詢

如對本單張或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或
2559 2297（非辦公時間設有自動錄音服務）
傳真：2581 2049
電郵：enquiry@labour.gov.hk

- 你也可在勞工處網頁www.labour.gov.hk閱覽本處各項服務及主要勞工法例的資料。
- 如查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電2739 9000或瀏覽網址 www.oshc.org.hk。

勞工處職業健康診所

任何在職人士，如懷疑患上與工作有關的疾病，可致電職業健康診所預約就診，無需醫生轉介。

觀塘職業健康診所 電話：2343 7133
粉嶺職業健康診所 電話：3543 5701

投訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線2542 2172或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

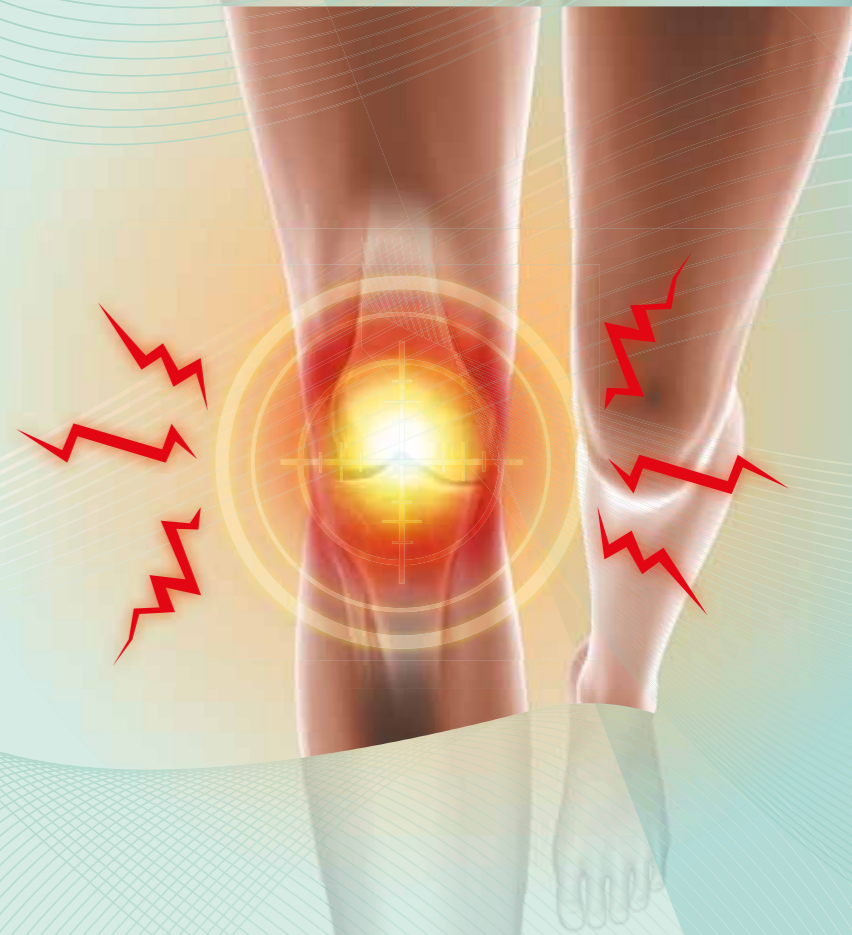
本單張可以在勞工處職業健康服務辦事處免費索取。亦可於勞工處網站www.labour.gov.hk下載，有關辦事處的地址及電話，可參考勞工處網站或致電2852 4041查詢。

歡迎複印本單張，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，請註明錄自勞工處刊物《與工作有關的疾病系列-膝骨關節炎》

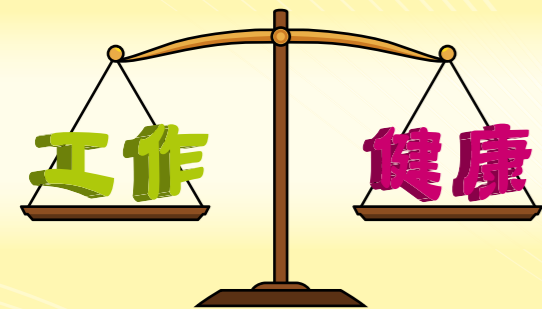
7

與工作有關的疾病系列

膝骨關節炎



引言



工作與健康是息息相關的。
工作可影響我們的健康，而健康亦會影響我們的工作。

根據國際勞工組織的定義，工作與疾病兩者的關係可分為以下三類：

1. 職業病

是指已被認為與工作時暴露於物理、化學、生物或精神因素有明確或強烈的關係的疾病，而這些環境因素是導致該疾病的顯著及必須成因，例如矽肺病、石棉沉著病、職業性失聰等。

2. 與工作有關的疾病

是指成因眾多及複雜，而工作環境中的因素可能是該疾病的成因之一，例如足底筋膜炎、膝骨關節炎、肩周炎等。

3. 常見影響工作人口的疾病

是指工作並非其成因，但工作環境中的因素可使病情加劇的疾病，例如糖尿病、痛風、類風濕性關節炎等。

這單張介紹的膝骨關節炎，便是一種常見的「與工作有關的疾病」。

1

何謂膝骨關節炎？

膝骨關節炎是一種常見的退化性關節毛病。這病是由於膝關節腔內的軟骨及其相關的骨骼結構受損，導致膝關節痛楚及功能障礙。



成因

- 經常搬運或攜帶重物
- 經常進行重複的屈膝動作
- 膝關節退化
- 身體過重
- 膝關節曾受創傷
- 其他因素，例如先天性膝關節疾病



2

徵狀



早期：

- 於上、下樓梯時，患者的膝關節特別疼痛
- 當關節沒有活動一段時間後，例如在早上起床時，患者會感到膝關節僵硬

後期：

- 膝關節的疼痛及僵硬加劇，嚴重時甚至出現關節觸痛及腫脹的情況

哪些員工較易患上？

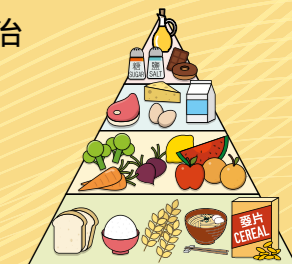
搬運工人、郵差及速遞員等



3

怎樣預防？

- 1 避免長時間作屈膝或蹲下的動作
- 2 減少需要體力處理操作的工序，或應使用適當的輔助器具（例如手推車）
- 3 保持理想體重
- 4 進行適當的下肢運動，紓緩疲勞，強化肌肉
- 5 如膝關節受傷，應儘早尋求醫生診治
- 6 健康生活
 - 均衡飲食
 - 恆常運動
 - 充足休息和睡眠



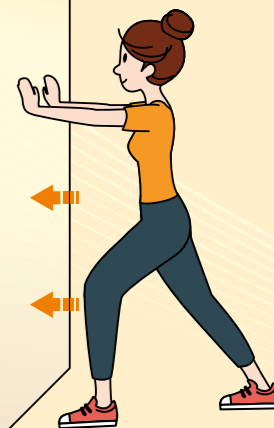
下肢運動

第一式



- 1 兩腿齊肩而立
- 2 左腿踏前，雙手扶牆

- 3 身體向前傾，左腳屈曲，伸展右腳腳跟不要離地，維持十秒
- 4 換腳再做同樣動作
- 5 重複以上動作五次



4