

觀塘職業健康診所 - 支援小組

觀塘職業健康診所定期舉辦晚間病人支援小組，協助患者互相交流處理疾病的經驗和心得，從而達至互勉互勵和支持。費用全免。如有興趣，請致電 2361 8240 與護士聯絡，查詢相關資料及報名。

講題	簡介
足底筋膜炎支援小組	僱員因工作關係需要長時間站立、步行或經常攜帶重物，容易引致下肢勞損，足底筋膜炎是常見的疾病之一。支援小組透過小組活動和經驗分享，講解足底筋膜炎的成因、徵狀和預防方法，並示範和練習工作間運動。
腰背痛支援小組	不正確的搬運或工作姿勢，容易引致腰背勞損。透過小組活動和經驗分享，簡介背部組織及其功用，講解背部勞損的成因、預防措施和正確的搬運姿勢，並示範和練習工作間運動。
腱鞘炎支援小組	在工作或日常生活中，若我們忽略了正確的姿勢或缺乏適當的休息及運動，都容易引致上肢勞損，其中腱鞘炎令患肢出現紅腫、疼痛及麻痺無力，影響工作表現，甚至不能工作。透過小組活動和經驗分享，認識腱鞘炎的成因和預防措施，並示範和練習工作間運動。
網球肘支援小組	工作涉及重複性手臂和手的活動，較易出現上肢勞損，網球肘是其中一種常見的上肢毛病。透過小組活動和經驗分享，認識網球肘的成因和預防方法，並示範和練習工作間運動。