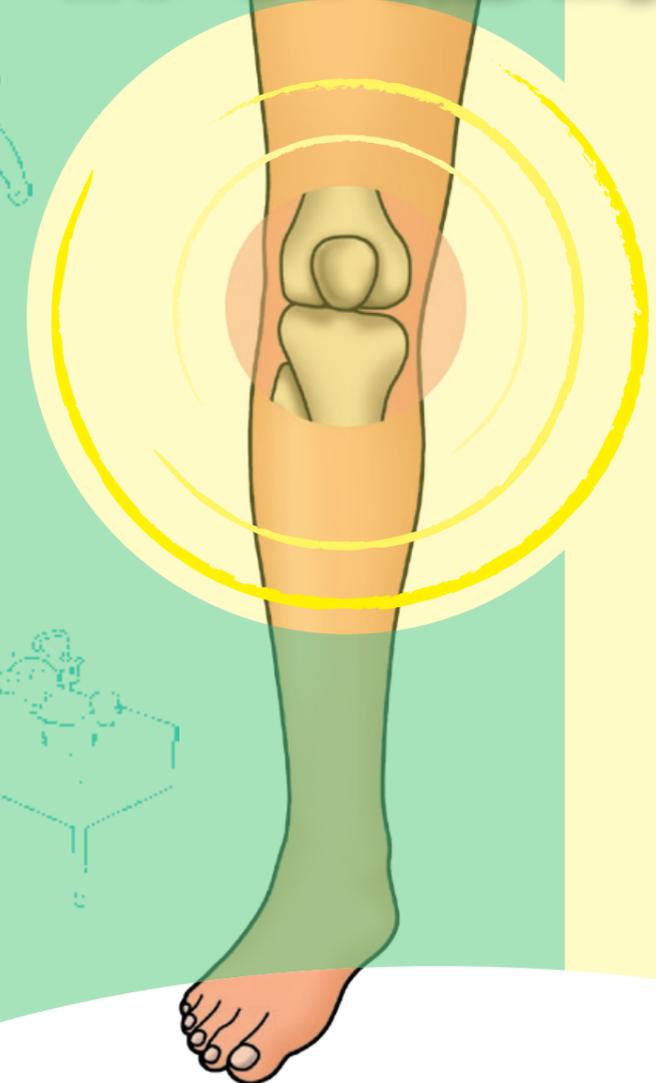


膝骨關節炎



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。

如你對本單張有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041
傳真：2581 2049
電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處的網址是www.labour.gov.hk。

你可透過職業安全健康局熱線 27399000 及網頁 www.oshc.org.hk，找到該局提供各項服務的資料。

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

結語

查詢

投訴

怎樣治療？

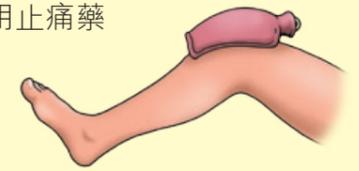
減少膝關節的負荷

- ▶ 適量休息
- ▶ 減輕體重
- ▶ 使用輔助器具，例如手杖



舒緩疼痛

- ▶ 熱敷或冷敷
- ▶ 藥物 — 可使用口服或外用止痛藥



運動

- ▶ 幫助保持適當體重，例如游泳
- ▶ 強化肌腱



物理治療

- ▶ 舒緩症狀，例如超聲波治療
- ▶ 加強膝關節周邊的肌肉，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，甚至更換人工膝關節

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 雙手扶着穩固物件，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

6. 如膝關節受傷，應盡早尋求醫生診治

7. 健康生活

- 充足休息和睡眠
- 恆常運動
- 均衡飲食，避免身體過胖

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**
是指已被認定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」。

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

- 隨着年齡增長而出現的退化現象
- 膝關節創傷
- 身體過重導致膝關節承受更大的壓力
- 搬運重物會增加膝關節的負荷
- 經常進行重複性的屈膝動作
- 其他因素，例如先天性膝關節疾病



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



哪些行業的員工較易患上？

搬運工人、清潔工人、建築工人、消防員、職業運動員等



怎樣預防？

1. 避免長時間行走
2. 避免長時間作屈膝或蹲下的動作
3. 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），以減低膝關節的負荷
4. 保持適當體重
5. 進行適當的下肢運動，紓緩疲勞，強化肌肉



第一式

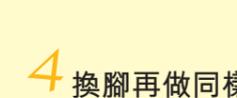
1 兩腿齊肩而立



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

