

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者訓練工作(二)

主題：愛護你的膝關節 (三)

2012年01月20日 (星期五)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

治療關節痛三大方向

減輕痛楚

保護關節

恆常運動

保護關節

除治療關節炎
更可預防關節炎

保護關節原則

- 盡量使用較大和有力的關節
- 過份屈曲或伸展關節
- 將關節屈曲過久
- 避免長時間維持同一位置
- 正確提舉，避免太快或突然扭動關節
- 避免過勞，注意工作與休息之平衡
- 避免過重，控制體重

關節疼痛原因

扭傷, 撞傷, 跌傷

長者常見意外
跌倒

解決方法

- 避免受傷, 跌倒
- 受傷後要足夠休息

關節疼痛原因



負荷過重

解決方法

- 量力而為
- 使用大關節
- 避免過份使用同一關節

關節疼痛原因



不良坐姿

解決方法

- 保持弧度
- 避免持久
- 合適的工作桌椅

關節疼痛原因



不良站姿

解決方法

- 避免持久
- 避免彎腰
- 合適的工作桌

關節疼痛原因



不良姿勢

解決方法

- 保持腰部挺直
- 減低下肢關節壓力
- 多使用工具

關節疼痛原因



不正確使用
工具

解決方法

原則：避免過份伸展
或屈曲

關節疼痛原因



過度活動

解決方法

- 使用電梯, 升降機
- 落斜路時採用「之」字路線, 減低斜度
- 使用助行器及扶手

關節疼痛原因



過度持久
不斷重覆

解決方法

- 將工作分開做
- 間歇性做伸展運動
- 將運動帶進工作及生活

關節疼痛原因



過度疲勞

解決方法

- 安排工作時間
- 利用省力方法

保護關節原則

- 盡量使用較大和有力的關節
- 過份屈曲或伸展關節
- 將關節屈曲過久多或持久太耐
- 避免長時間維持同一位置
- 正確提舉，避免太快或突然扭動關節
- 避免過勞，注意工作與休息之平衡
- 避免過重，控制體重

你可以實踐嗎？

正確提舉方法

- 保持正確姿勢
- 腰背挺正
 - 挺腰
 - 收腹
 - 繫馬

正確提舉方法

- 不要免強
- 不要突然扭動
- 不要持久姿態勢

正確提舉方法

- 蹲下, 腰挺直
- 盡量靠近物件
- 下肢發力

解決方法

原則：尋求協助

解決方法

原則：預早計劃

解決方法

原則：避免突然扭動

完