



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 膝蓋痛的迷思



膝關節是人體最大的關節，是用來支撐整個身體的重量。膝蓋一旦出現問題，便會帶來痛苦與行動的不便。普遍人以為膝蓋痛只是退化的問題，所以老年人才會有此痛症，這是個錯誤的想法。然而造成膝關節痛的病因有很多，絕對不是退化就可解釋一切。除了退化，肌腱發炎、膝關節的位置不正確、長期勞損、意外創傷等都可以導致膝蓋痛。只要在日常生活中的不好好保護我們的膝關節，任何年齡都有機會發生膝蓋痛，其中又以過度使用和不正當的使用原因最多。如果處理不當，日後可導致膝關節退化性關節炎。不同的成因可形成不同部位的膝蓋痛，從而直接影響治療的方法。如果你感到膝關節不舒服，應盡快找註冊脊醫作仔細鑑別診斷，避免不必要的長期痛楚和不便。

資料來源：[http://www.nymg.com.hk/health\\_topics/topic11.html](http://www.nymg.com.hk/health_topics/topic11.html)



### 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	6月1、8、15、22及29日 (逢星期三) 上午8:30-12:30	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名	每次40元	-由註冊物理治療師提供物理治療服務 -痛症諮詢服務	魏先生
老友聚一聚	6月24日 (星期五) 下午2:30-4:30 (6月1日開始報名)	帝廷酒家(上環)	中心會員	60名	55元	-遊戲、下午茶、禮物及痛症資訊分享	魏先生
痛症自我管理小組	2016年5月27日 6月3、10及17日 (逢星期五) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	10名	免費	-透過一系列活動學習如何以正向思維面對痛症	魏先生
職業治療運動講座	2016年7月11日 (星期一) 下午3:00-4:30 (6月8日開始報名)	中心活動室	中心會員	50名	免費	-由職業治療師向參加者介紹各種預防痛症的運動	魏先生

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、單瀟姑娘