



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

## 中醫治療膝痛之退化性膝關節炎



在長者的膝痛症當中，最常見的就是退化性膝關節炎。中醫認為腰膝為腎之府，老人家肝腎不足，氣血運行差，用於潤滑關節的分泌減少，傳輸營養及代謝廢物的能力下降，加上長年累月的磨損，筋骨受損而引起膝痛。加上正氣虛弱，風寒濕邪侵襲，引致局部的發熱或冰冷，水腫，沉重乏力，每於天氣變化時發作更甚。很多人於發早期未有得到適當的治療，以致病情加重，出現持續的疼痛、關節腫大、變形、僵硬、嚴重影響正常的活動。當長者出現經常性的上落樓梯疼痛時，便應及早進行治療。中醫治療的手段很多，包括針灸、手法推拿等，可以起到通經活絡，促進關節的血液循環，亦可以起到驅散外邪，並且調補肝腎、增強體質的效用。適當的中醫治療，除了可以減少疼痛，促進組織自我修復之外，亦可防止病情進一步惡化。長者平時可以多做一些輕鬆的運動，如八段錦、太極等，但切記要量力而為，避免因過量或過度的運動損傷關節。

資料來源：<https://www.am730.com.hk/column/健康/中醫治療膝痛之退化性膝關節炎-58148>



### 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	2018年7月5、9、12、16、19、23、26及30日 (逢星期一或四) 上午8:00至下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
中醫治療膝關節退化講座	2018年7月10日 (星期二) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫師講解中醫如何處理長期關節炎痛問題	魏漢輝先生
中醫義診舒緩疼痛工作坊	2018年7月17日 (星期二) 下午3:00-5:00	中心活動室	中心會員	15名	免費	由博愛醫院中醫師到場為有長期疼痛的參加者進行中醫義診	魏漢輝先生
夏日熱辣辣大派對 (十元活動)	2018年7月31日 (星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生



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、陳思穎姑娘