



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)

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2、16、23及30日 (逢星期四) 上午9:00-12:00	延展中心	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服務 *需備有註冊西醫轉介信	單姑娘
緩痛講座：退化性膝關節炎-預防及治療	6月27日 (星期一) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	-由香港流行病研究協會同工講解如何預防退化性關節炎	單姑娘
老友記開心茶會	6月21日 (星期二) 下午2:00-3:00	金港海鮮酒家	中心會員	55名	55元/位	-飲下午茶 -派送禮物 	單姑娘

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：單瀟姑娘、魏漢輝先生