

# 退化性膝痛針灸穴位及運動貼士

**退化性膝痛** – 其主要徵狀為膝部腫脹、發熱、軟弱無力、活動困難，嚴重者膝關節會變形，使患者舉步為艱。

## 引致膝部退化性關節炎的主要因素包括：

- 1) 膝部軟骨自然退化：隨著年齡增長，及活動受力所引起
- 2) 膝關節負荷過重：體胖、長期搬運重物、上落樓梯、不正確姿勢如長期蹲下等
- 3) 膝部曾經受過創傷或跌傷

**膝關節炎的護理** – 包括停止令膝痛加劇的活動，現代物理治療更會結合中西醫理論，替患者進行**針灸物理治療**，降低疼痛及改善患者的活動能力。以下是膝痛常用的針刺穴位：

- 1) 內、外膝眼：屈膝，在髌骨(俗稱{菠蘿蓋})兩側的凹陷處
- 2) 足三里：在外膝眼穴下約三寸(即四橫指)，距離脛骨約一橫指

此外患者每天要練習強化股四頭肌的運動(如圖)，以保護膝部關節：除膝痛外，針灸物理治療對腰痛、坐骨神經痛、頸痛、肩周炎等亦有幫助。



以上資料由匯康物理治療中心提供

<http://www.vcaremed.com.hk>

地址：

香港中環德輔道中 26 號永安中區大廈五樓 503 室

電話：2525 7702

九龍油麻地彌敦道 528 號康佑大廈 1002 室

電話：2388 9786

新界荃灣荃興徑 12 號富榮大廈地下 4 號舖

電話：2490 7808

新界屯門屯喜路 2 號柏麗廣場 23 樓 2310 室

電話：2430 2498

