



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

-  中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
-  中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
-  營業時間：星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們

 **Whatsapp**
查詢及預約 **5951 6478**



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

膝關節痛



膝關節痛的成因

膝關節是最大的關節，支撐起整個身體的重量，退化的速度亦較高，因年紀增長而開始有膝蓋痛是很普通的問題，而且嚴重的膝痛問題會影響日常活動能力。

此外，造成膝關節痛的病因還有肌腱發炎、膝關節炎(膝蓋骨下側的軟骨受損)、膝關節的位置不正確、長期勞損、意外創傷等。

症狀

- 1 不少膝痛的患者，膝關節顯得無力，或膝頭位置會感到赤赤痛，做運動或走路時，膝蓋咯咯作響，有一種卡住的感覺，甚至無法正常上落樓梯。
- 2 同時膝痛的患者有不同程度的足部問題，最常見是『扁平足/寬扁腳』。足部寬扁時，小腿隨著會容易形成內旋。繼而由膝蓋附近的軟組織承受，引致勞損、疼痛和發炎等病徵出現。



治療方法

為了處理膝痛及預防膝痛復發，先要接受膝部痛症治療，舒緩痛楚，再接受膝部肌肉鍛鍊運動，回復膝部活動能力。

治療方法包括脊醫矯正治療，處理膝關節及腰盆骨錯位的排列、衝擊波治療可達到消炎減痛、超聲波治療針對軟組織減少腫脹積聚。運動治療肌力鍛鍊治療亦相當重要，也要控制體重免讓膝關節持續超載。

