

護膝十式

1. 減少膝關節的負荷，過重者要減肥
2. 避免帶過重物件，可利用手推車輔助
3. 避免長期站立或步行太久，有需要者應用拐杖
4. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮椅、蹲等
5. 注意工作與休息之時間要平衡分配
6. 避免行樓梯及上斜落斜機會
7. 穿上足弓承托鞋墊
8. 改善工作姿勢
9. 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動
10. 按需要使用冷、熱敷

如任何查詢可致電話：3763-1000，或親臨大埔富善邨善鄰樓地下AB翼~賽馬會流金匯向職員查詢。