

退化性膝關節炎 | 中醫助你改善膝頭痛



基督教聯合那打素社康服務
註冊慈善機構
日期: 2026-08-14



日常生活中，不同情況皆可導致膝關節疼痛。臨床上可根據其疼痛的位置、性質、以及受傷與否而辨別出不同原因，當中包括韌帶損傷，半月板損傷、滑囊炎、肌腱炎、痛風等。而在長者中最常見的原因莫過於退化性膝關節炎。



退化性膝關節炎多由於年齡增長、身體過重或過度使用膝關節，致使膝關節內的軟骨長期磨損、變薄而引起的痛症。此痛症初期多表現為上落樓梯或走斜路時膝部疼痛，關節可見輕微紅腫及出現疼痛。隨著病情加劇，除膝痛變得更為明顯外，關節亦會出現僵硬、屈伸困難、無法久行，甚至變形等情況。

在中醫角度，退化性膝關節炎屬「痹證」範疇，多由於年老體虛，勞逸失度，導致肝腎虛損，氣血不足，使筋骨失於濡養。加上受風寒濕熱邪氣的侵襲，令

最高瀏覽



消委會推薦食油2026
| 50款食油評測 近...



消委會推薦魚油2026
| 魚油補充劑評測...



社區藥房配藥攻略 |
社區藥房名單/地址...



消委會妝前底霜測試
| 17款防曬成份或...



防脫髮洗頭水 | 消委會5星推介！編輯...



退化性膝關節炎 | 中醫助你改善膝頭痛



消委會便攜風扇推介
| 6款風扇仔總評...



素食自助餐/素食餐廳推介2026 | 14間...



消委會去頭皮洗頭水推介 | 13款獲評5...



消委會，痱滋/口腔潰瘍 | 10款軟膏及...



消委會測試 | 16款染髮用品含有害致敏...



消委會爽膚水測試2026 | 推介13款總...



在日常生活中，患者可按揉以下穴位，並關注和調整生活習慣，便可有助減輕膝痛情況。

穴位按摩：

1. 梁丘穴

位置：大腿外側，髌底外側端上2寸，伸膝時膝蓋外上緣凹陷處。

2. 血海穴

位置：大腿內側，髌底內側端上2寸，股四頭肌內側頭隆起處。

3. 陽陵泉穴

位置：小腿外側，腓骨小頭前下方凹陷處

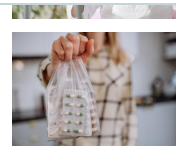
4. 陰陵泉穴

位置：小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。

上述穴位可用拇指指腹輕力按揉1至2分鐘，以稍有酸脹感為度，有助調暢局部氣血，緩解疼痛。

日常生活注意：

1. 控制適當體重，避免體重過重增加膝關節負擔；
2. 平時儘量減少搬運重物，如有需要可多使用手拉車輔助；
3. 儘量避免上落樓梯或行走斜路；
4. 注意姿勢，保持正確坐姿，避免翹二郎腿；
5. 平時可多進行坐姿抬腿的運動，坐在椅子上，將膝關節伸直，慢慢把足跟稍微抬離地面，於空中停留，待大腿略感疲倦時即可放下，左右腿交替進行，以強化大腿肌肉，改善膝痛；
6. 避免進行劇烈運動。運動前應先拉伸下肢，以減少膝關節受傷的機會。運動時亦須注意維持正確姿勢；



藥物回收2026 | 過期藥物/藥餘該怎樣處...



美食博覽2026 | 必搶\$1優惠、福袋等精...



消委會滴雞精/雞精/熬雞精/素滴雞精推...



消委會冷氣機推介 | 11款高分1匹變頻...



濕疹藥膏推薦 | 止癢止癢濕疹膏邊隻好...



新冠病毒2026 | 新冠變種「蟬」BA.3.2...



痔瘡膏 | 5款痔瘡藥膏推薦及成份比較...



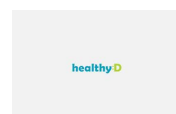
灰甲藥推薦2026 | 灰指甲會傳染? 6款...



除疤膏推薦 | 淡化傷口/手術開刀/剖腹...



重磅國際科研發布 | 剖腹產實實如何提...

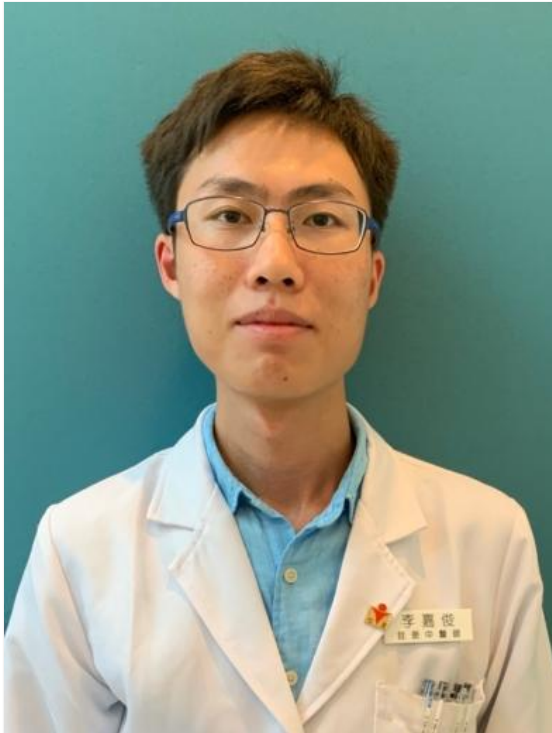


突然單側流鼻血要小心! 醫生詳解流鼻...

基督教聯合那打素社康服務

富亨社區健康中心 — 中醫服務

註冊中醫師 李嘉俊



(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：

[按此](#)

延伸閱讀：

1. [兒童染疫 | 哮喘是兒童感染Omicron常見症狀？能否服用止痛退燒藥？
\(附醫生給照顧者實用貼士\)](#)
2. [敏感-哮喘篇 | 與氣管敏感如何分辨？了解哮喘發作成因、症狀及治療方法](#)

👉👉👉 如你也想成為《專家解碼》的一分子，與healthyD讀者分享健康心得，或是有志於推廣公共健康教育的醫生或醫護界專業人士，歡迎電郵至 healthyD@esdlife.com 與編輯部聯絡。

17364次閱讀

中醫

膝頭痛

退化性膝關節炎

延伸閱讀