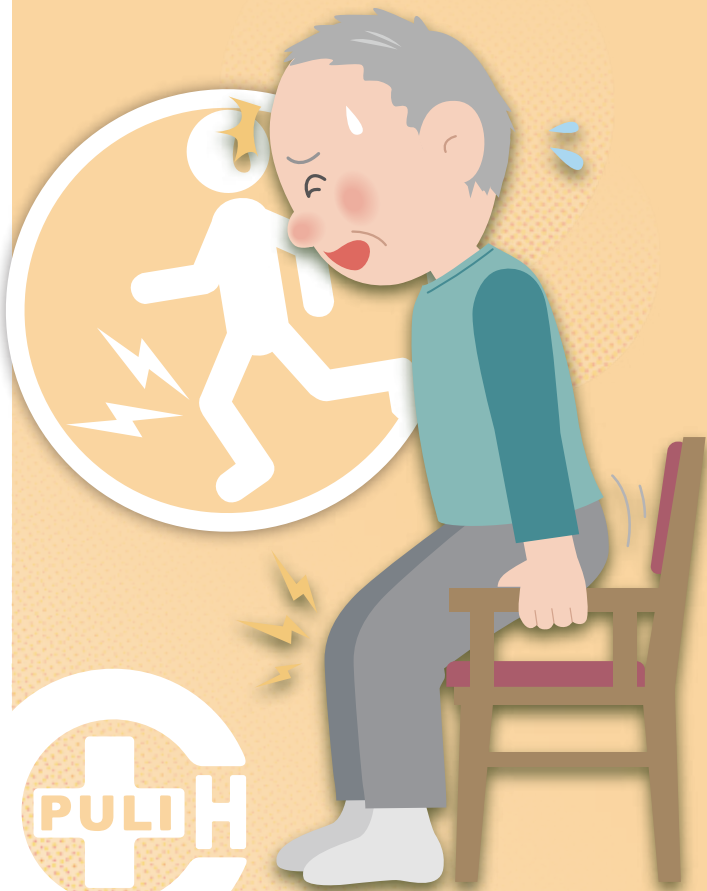


# 111年 膝退化性 關節炎



## 給患者的建議

1. 適當的休息，每站立2~4小時，至少要坐著休息1小時。若膝關節有紅腫、疼痛，建議冰敷15~20分鐘。
2. 因天氣及溼度變化而感覺不適時，可以使用熱敷並加強保暖。
3. 避免蹲著做事，也不要長時間維持同一個姿勢，中間要起來活動一下。
4. 維持適當的體重。
5. 使用合適的護膝，可以降低關節的壓力，減輕症狀。



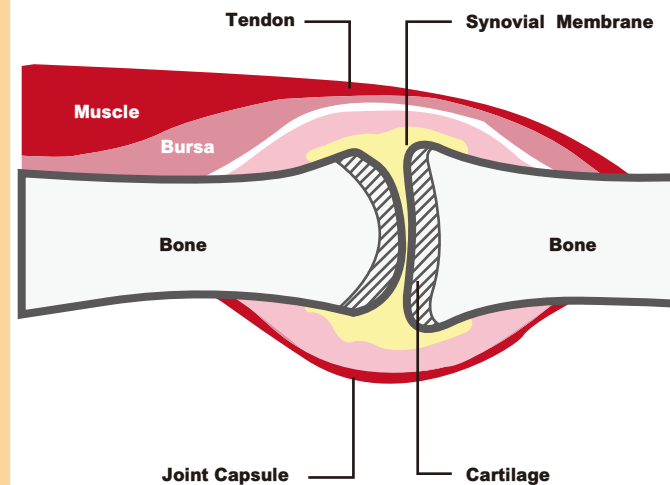
編碼:G300/T001  
復健中心/物理治療室製作  
諮詢電話：(049) 2912151轉4510  
復健科專科醫師審查(2022.6)

## 認識退化性關節炎

退化性關節炎是因**使用過度**或**使用不當**造成關節的磨損破壞，是最常見的關節炎，患者的關節面軟骨磨損，發生率隨著年齡的增加而上升。

## 比較常見的發生部位

1. 手指的指間關節
2. 發生於脊椎(頸椎及腰椎)
3. 發生在下肢的承重關節(髖關節及膝關節)



膝退化性關節炎的治療方法包括藥物治療及物理治療，嚴重的則須接受膝關節置換術。

## 什麼人容易得到膝退化性關節炎？

危險因子包括：

1. 年齡較大
2. 肥胖
3. 有受傷病史(骨折、韌帶或半月板受傷)
4. 長短腳
5. 職業或運動傷害

## 退化性膝關節炎的症狀

膝退化性關節炎的發生是緩慢的、漸進的，常常左右兩側都會有。X光檢查可見兩骨間的距離變小(因為關節面的軟骨已磨損)，軟骨下硬骨有骨刺形成。

1. 一段時間不動(如早上剛起床時)，會覺得關節比較僵硬。
2. 膝關節疼痛，在轉換姿勢時(如從椅子上站起來)及走路時會特別痛；經過一天的工作後症狀也會更惡化。
3. **膝關節變形**: 早期以軟組織變形為主，後期會引起關節硬骨構造的破壞和變形。
4. **膝關節腫脹**: 因為發炎積水所引起的。

## 治療方法

包括藥物治療及物理治療，治療的目的在於延緩關節退化、減輕症狀，避免併發症的發生。比較嚴重的患者，在接受過一段時間的治療仍無改善時，則須考慮手術治療(例如膝關節置換手術)。

物理治療可以利用電療、熱療增加局部血液循環，減輕症狀；教導病人復健運動，維持關節的柔軟度及增加肌肉耐力，幫助保護關節。

## 膝退化性關節炎的復健運動

適當的運動可以提供關節軟骨所需的營養、增加肌力來減輕關節的壓力。當症狀開始出現時，就應該開始做運動，增進肌肉、肌腱、韌帶及骨骼強度及心肺耐力。

適合患者的運動包括游泳、走路(慢跑不適合)、騎腳踏車，應避免高衝擊性的運動，也要減少上下樓梯。在開始運動前，應先進行溫和的肌力訓練。

### 1 關節活動度運動：

每日數回，可維持關節的柔軟度，可以在感覺關節僵硬時做這個運動。坐在椅子上，腳從地面抬起，往上將膝關節盡量伸直，再往後彎曲到底，動作要平緩，重複數次。

### 2 股四頭肌的肌力訓練：

坐在椅子上，慢慢的將患側膝關節伸直到最大角度，停10秒鐘，再慢慢放下。若從地板開始抬舉很困難或不適，可以在腳下墊個小凳子幫助訓練。



### 3 股四頭肌的等長肌肉收縮運動：

平躺，在膝下墊一個捲成筒狀的毛巾。把膝關節伸直往下壓毛巾，持續10秒鐘，再放鬆。

