

膝部骨關節炎

■疾病簡介

是一種關節軟骨磨損及滑液減少的緩慢進行性肌肉骨骼病變。可能因體重過重、遺傳、長期姿勢不良，負重用力、創傷如：骨折、軟骨、韌帶的損傷磨損，導致膝部軟組織損傷，關節微小移位，加重關節變性、關節面受力不平衡，經常的膝部損傷加速膝關節退化。

■常見症狀

- 關節疼痛、骨擦音、僵硬和運動受限。

■檢查

- 理學檢查：局部關節壓痛、腫大變形（可能因滑液滲漏、骨質增生、骨刺造成）、關節活動時咯吱作響（捻髮聲 crepitus）、活動範圍受限、關節不穩定、關節附近肌肉（股四頭肌）萎縮無力。
- X光檢查。
- 核磁共振。
- 血液檢查和關節液檢查。

■處置

- 復健治療：用非藥物止痛方法控制疼痛。
- 藥物：止痛藥、類固醇、非類固醇抗炎藥、葡萄糖胺。
- 輔助和替代療法：關節腔內注射類固醇、玻尿酸、高濃度血小板血漿(PRP)。
- 手術：關節鏡手術、切骨矯正手術、關節重建手術。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 居家保健

- 急性期暫停令膝關節疼痛的活動，讓膝關節得以充份休息，可將膝關節用枕頭墊高並依醫師指示使用冰敷或熱敷，活動時可使用護膝或彈性繃帶來控制腫脹。
- 保持理想體重，以減輕膝關節的負荷。
- 適宜的運動：膝部退化性關節炎常會僵硬，患者應進行主動或被動的關節運動，以改善關節活動度。但高速撞擊的運動（例如跑步、網球、階梯有氧運動）可能加重關節的負荷，應避免。
- 適當的休息、合宜的飲食。

■ 緊急返院提醒

若紅、腫、熱、痛症狀持續或加劇，應立即返診。

■ 複習一下

問題1:()膝部骨關節炎急性發作應盡量活動避免關節僵硬?

問題2:()膝部骨關節炎發生須立即手術?

問題3:()膝部骨關節可能是因為骨折、軟骨損傷磨損造成?

正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：○



參考資料：

Sharma L. (2021). Osteoarthritis of the Knee. *The New England Journal of Medicine*, 384(1), 51 - 59. <https://doi.org/10.1056/NEJMcpl903768>

Primorac, D., Molnar, V., Rod, E., Jelec, Z., Cukelj, F., Maticic, V., Vrdoljak, T., Hudetz, D., Hajsok, H., & Boric, I. (2020). Knee Osteoarthritis: A Review of Pathogenesis and State-Of-The-Art Non-Operative Therapeutic Considerations. *Genes*, 11(8), 854. <https://doi.org/10.3390/genes11080854>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1051027

修訂日期：1110624

PFS-8100-467

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮