

# 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。可能因長期姿勢不良，負重用力，體重過重，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。
- 照X光
- 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
- 手術:1.關節鏡手術 2.切骨矯正手術 3.關節重建手術

## ■ 急性照護

- 暫時停止一些令膝疼痛加劇的活動，讓膝關節得以充份休息
- 可把膝關節用枕頭承高並使用冰敷或熱敷，使用護膝或彈性繃帶來控制腫脹。



## ■ 居家保健

- 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，以改善關節活動性。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。

參考資料：

劉雪娥等(2016)．成人內外科護理學．臺北市：華杏。

張富勝、張倩淇、簡郁芬(2012)．退化性關節炎．家庭醫學與基層醫療．27(9)：324-329。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911
- 制訂單位/日期：9A病房/109.07.27
- 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