

退化性膝關節炎

一、簡介

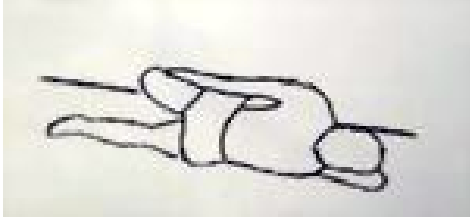
膝關節由於長期承受重力(例如過度站立或以蹲姿做家事)、外傷(例如骨折、韌帶、軟骨損傷)而使關節軟骨磨損退化、失去彈性、變薄，軟骨下硬骨增厚(俗稱長骨刺)，關節變窄、變形。一般中老年人(55-65 歲)或肥胖的人特別常見(因膝蓋承受重力較大，故關節磨損厲害)。

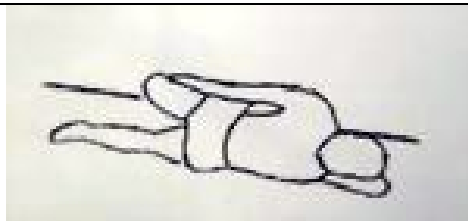
患者膝蓋會有鈍痛或痠痛，上下階梯疼痛加重，休息後感覺關節僵硬，勞動過度或氣候變化均感膝痛加重。最後甚至連站立都很困難。

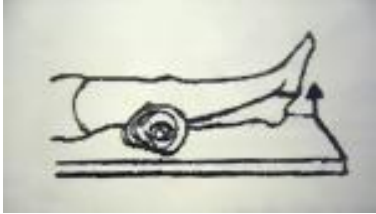
二、治療方法

1. **藥物治療**：服用止痛劑、非類固醇藥物或直接注射玻尿酸鈉類固醇藥物到關節內，使疼痛減輕，症狀改善(須接受醫師指示)。
2. **物理治療**：可用熱療、電療等儀器治療，運動治療及運動貼紮(肌內效貼布)等方式來減輕症狀。
3. **日常保養**：所有活動都以不會令膝關節更為疼痛為取捨原則，會增加關節負擔的動作或活動，如蹲下、彎腰、爬樓梯、爬山、提重物、走遠路等，則應盡量避免。可選擇的運動包括游泳，慢速行走等。體重過重的人則必須控制體重，以減輕關節負擔。
4. **手術治療**
 - (1) 用關節鏡直接診視關節腔受損程度並直接清除骨刺和磨損脫落的軟骨碎屑。
 - (2) 置換人工膝關節。

三、運動治療

- | | |
|--|--|
| 1. 牽拉運動：伸展膝蓋周邊肌肉，減輕關節磨損力量。 | |
| (1) 股直肌伸展：
側躺拉腳踝(或以毛巾套住)，拉成腿彎曲，使大腿前肌感到稍微緊。
每次 15 秒，做 10 次。 |  |
| (2) 跟腱伸展：
前弓後箭(牽拉後側腳)，屁股向下坐，使小腿感到稍微緊。
每次 15 秒，做 10 次。 |  |



(3) 闊筋膜張肌伸展： 伸展側扶牆，腿向後外方站， 屁股向牆壁靠近，使大腿側 肌感到稍微緊。 每次 15 秒，做 10 次。	
2. 肌力訓練：加強膝蓋周邊的肌力，增加關節間正確活動，減輕關節磨損力量。	
(1) 腿伸直抬高運動： 膝蓋伸直抬高約 45 度。 每次 10 秒，做 10 次。	
(2) 膝關節最後伸直運動： 膝蓋下方放置一枕頭墊高，將 腿伸直。每次 10 秒，做 10 次。	
(3) 坐姿踢腿運動： 坐姿，膝蓋下墊一毛巾防止壓 痛，並將腿踢直(大腿不要抬起)。 每次 10 秒，做 10 次。	
(4) 微蹲馬步運動： 站姿，雙腿微屈(不可彎曲超過 45 度)。每次 10 秒，做 10 次。	

參考資料：Kisner/Colby: Therapeutic Exercise Foundations and Techniques Fourth Edition

我們關心您的健康！

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修