



退化性膝關節炎的 日常運動與保健

文 / 賈尚潔

國泰綜合醫院復健科物理治療師

爸爸是家中的支柱之一，肩上背負著照顧家庭的重擔，終其一生為家人奔波勞碌、辛苦工作，但隨著年齡的增長，再強壯的身體也漸漸出現警訊，其中最常見於中老年男性的疾病就是退化性膝關節炎。

膝關節是下肢重要的負重關節，在長期承受重力或因外傷如骨折或軟骨、韌帶的撞傷及某些疾病會使關節軟骨退化、磨損，而發生關節疼痛、腫脹、僵硬等症狀，甚至出現變形、活動受限的情形，即稱之為退化性膝關節炎。當膝關節過度活動時，如：長距離的行走、跑步、上下階梯、重複性的蹲與跪等動作而引發疼痛，嚴重甚至影響日常生活，造成身心的困擾。

膝蓋軟骨磨損是一個不可逆的損傷，因此我們必須將預防關節磨損視為一重要課題。其中減少膝關節的負擔對於預防及治療退化性膝關節炎尤為重要。

以下將介紹幾種預防退化性膝關節炎的方法：

控制體重

體重每增加一公斤會增加膝關節4公斤的壓力，國民健康署建議我國成人BMI應維持在 $18.5(\text{kg}/\text{m}^2)$ 至 $24(\text{kg}/\text{m}^2)$ 之間，維持理想體重可減輕膝關節的負擔。

穿著合適的鞋子

選擇具有良好支撐及緩衝的鞋子，可以減少走路或運動時對膝關節的衝擊。並根據醫師或物理治療師的建議，使用適合的矯正鞋墊提供正確的生物力學。

避免過度負重

減少提重物或搬運重物，特別是上下樓梯時。若無法避免，應使用正確的搬運方式，彎曲膝蓋及髖部，利用大腿及臀部的力量來施力。另外，也可穿戴護膝來給予額外的支撐及保護。

改善姿勢

- 避免長時間半蹲、全蹲或跪的姿勢，如：蹲馬步、打太極拳等。
- 避免坐於過低的椅子，應選擇適當高度的椅子，一般建議膝關節彎曲約90度為宜。
- 避免長時間維持同一姿勢，建議每30分鐘換個姿勢，以減少關節僵硬感。

除了改變生活習慣外，適度的運動強化膝關節肌群的肌耐力有助於穩定膝關節減少疼痛的產生，以下將介紹幾種適合退化性膝關節的運動：

1. 低衝擊有氧運動

低衝擊有氧運動能減少對膝關節的壓力，同時也可以訓練到心肺耐力。例如每天30分鐘的輕鬆步行、游泳或水中有氧運動，利用水的浮力減少關節負擔，抑或是騎腳踏車，無論是室內或室外的腳踏車，可以強化膝關節周圍的肌肉且對膝關節的衝擊也較少。

2. 膝關節肌群肌力訓練

- 緩和膝關節彎曲運動(圖一)

平躺於床上，腳跟貼於床上，沿著床慢慢將膝蓋彎曲至最彎再沿著床慢慢將膝蓋伸直。每回合重複20次，一天三回合。

- 膝關節伸直運動(圖二)

坐在適當高度的椅子，將膝蓋伸直。每次停留5-10秒，每回合重複10-20次，一天三回合。

- 直膝抬腿(圖三)

平躺於床上，一腳彎曲，另一腳伸直，將伸直的那隻腳上台至彎曲腳的膝蓋高度。每次停留5-10秒，每回合重複10-20次，一天三回合。

- 靠牆蹲(圖四)

站在牆壁前，腳離牆約1.5個腳掌距離，背靠著牆壁慢慢向下蹲，蹲的程度視自己的能力調整，注意膝蓋不要超出腳尖。每次停留5-10秒，每回合重複10-20次，一天三回合。



圖一



圖二



圖三



圖四

3. 膝關節肌群伸展運動

- 股四頭肌伸展(圖五)

站姿一手扶著穩定的桌子，另一手抓著腳踝往臀部靠近，感覺大腿前側有拉緊的感覺即可。每次停留20-30秒，重複5-10次，一天三回合。

- 腿後肌伸展(圖六)

坐在椅子上，腳向前伸直，手沿著小腿軀幹向前彎曲，感覺大腿後側有拉緊的感覺即可。每次停留20-30秒，重複5-10次，一天三回合。



圖五



圖六

注意事項：運動強度與時間皆因人而異。若執行運動時，膝關節有因運動而產生之不適，必須停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。