

退化性膝關節炎

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

膝關節軟骨退化、磨損，即稱之為退化性膝關節炎。

■ 病因

膝關節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退化、磨損。好發於四、五十歲以上的中老年人，女性比男性多，肥胖的人發生的比率也比較高。

■ 症狀

關節疼痛、腫脹、僵硬等症狀，甚至出現變形、活動受限的情形。

■ 主要問題

膝關節過度活動，如：走路、上下階梯、蹲與跪等動作引發疼痛，而影響日常生活。

■ 治療內容

退化性膝關節炎一般先嘗試非手術的治療方法，包括下肢肌肉的肌力訓練，用熱敷、超音波、短波等儀器治療來止痛、促進血液循環，或服用非類固醇消炎藥。有時視需要可以在關節內注射類固醇。最近幾年新的關節注射液如玻尿酸製劑以及新的口服藥物也都在臨床上運用。

若以上治療方式都沒有效果或膝關節嚴重磨損的患者，可以採用手術治療。手術治療的方法包括膝關節鏡手術，骨軟骨移植術以及人工關節置換術等。

■ 退化性膝關節的保養之道：

- 走路不要連續走太久，也不要坐太久或站太久。
- 避免半蹲、全蹲或跪的姿勢，如：蹲馬步、打太極拳等，行走時若需要可用拐杖輔助。
- 保持理想體重以減輕膝關節的負擔。
- 注意膝蓋的保暖，可以穿長褲或用護膝來保護膝蓋。
- 少搬重物，少上下樓梯，不要穿高跟鞋。
- 避免外傷以及過度勞動。

■適度的休息以及適度的運動，例如各方向的關節活動或輕鬆的游泳來減少關節僵硬的情形。

■ 預後

適當的治療與保養可以延緩退化、降低疼痛。首要之道仍是預防勝於治療。

■ 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。

■ 居家運動

緩和膝關節彎曲運動

一天__回，一回__次



膝關節伸直運動

一天__回，一回__次



直腿抬高

一天__回，一回__次



股四頭肌伸展運動

一天__回，一回__次



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.158.2009.04 二修

2021.04 審閱