

退化性膝關節炎

膝關節是下肢很重要的負重關節，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。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。

退化性膝關節炎一般先嘗試非手術的治療方法，包括用熱敷、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消炎止痛，以及下肢肌肉的肌力訓練。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：

- 1、 走路不要連續走太久，也不要坐太久或站太久。
- 2、 避免半蹲、全蹲或跪的姿勢，如：蹲馬步、打太極拳等，行走時若有需要可使用柺杖輔助。
- 3、 保持理想體重以減輕膝關節的負擔。
- 4、 注意膝蓋的保暖，可以穿長褲或用護膝來保護膝蓋。
- 5、 少搬重物，少上下樓梯，不要穿高跟鞋。
- 6、 避免外傷以及過度勞動。
- 7、 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。