

認識退化性膝關節炎

一、何謂退化性膝關節炎

退化性膝關節炎為膝關節軟骨磨損病變，造成骨刺增生，關節周邊軟組織纖維化，進而造成關節囊攣縮、僵硬，影響關節活動，使個案在活動時產生疼痛、無力等不適感，逐漸影響日常生活功能及品質。

二、造成退化性關節炎的原因

- 1.年齡老化
- 2.停經後的婦女症狀較嚴重
- 3.肥胖造成膝關節長期受壓
- 4.過度使用活過度伸張關節
- 5.機械重物所產生的職業傷害
- 6.先天性畸形、外傷

三、平時預防重點

爬樓梯時，健肢先登上階梯，然後患肢再登上；下樓梯時，則讓患肢先下，然後再健肢下，每次只登一階或下一階。行走時，拐杖應握在健側，且應隨時檢視拐杖端橡皮皮墊，若有毀損，應即時更換。

四、已經罹患了退化性關節炎，應該怎麼辦？

- 1.最重要是減少膝關節的負荷，例如：減肥、避免搬過重的物品或運動過量。
- 2.依醫師指示給予維骨力或關節內注射玻尿酸。
- 3.對於疼痛方面，可選擇非類固醇抗發炎藥。
- 4.如果情況較嚴重，需與骨科醫師討論是否要開刀治療。
- 5.「自體脂肪幹細胞治療」是利用「自體脂肪幹細胞」細胞再生，分化，增殖與免疫調控的能力來修補受損的關節組織，減緩膝蓋的發炎症狀與受損、延長使用年限。

五、居家環境的改良

在居家生活中，許多動作都會增加膝部的負荷，只要多加注意及改良些居家環境，將可減輕膝關節的負荷量。

- 1.椅子：將椅子墊高，可令您輕鬆坐下或起立，可減輕膝部的負荷。
- 2.樓梯：在樓梯旁加上欄杆也會很有幫忙。
- 3.拐杖：適當的拐杖長度剛好到腕部的高度，會使行走更輕鬆。



六、日常注意需知

為了減輕疼痛症狀及強化膝關節功能，可以從以下著手：

- 1.減輕體重可以減少膝關節的負擔。
- 2.避免增加膝關節壓力的動作，避免跪坐、盤坐、蹲下、提或背重物、爬樓梯、爬山、跳舞。

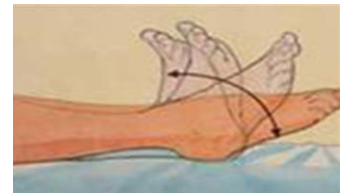
認識退化性膝關節炎

- 3.養成運動習慣：長期缺乏運動易造成下肢肌力變差。最佳運動選擇如：柔軟體操或拉筋，可讓關節活動靈活；有氧運動，如：游泳、散步，可以增加關節柔軟度與血液循環。
- 4.飲食：避免攝取高尿酸、高脂肪、高碳水化合物食物，如：內臟、肉類、豆類，採取少量多餐的原則；建議多攝取蛋白質維生素及礦物質的食物，以促進血液循環。健康食物，如：大蒜、青江菜、白菜、菠菜、空心菜、芹菜、芥藍菜、高麗菜、花椰菜、韭菜、苦瓜、胡瓜、小黃瓜、冬瓜、絲瓜、茄子、青椒、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、蕃茄、木耳等，可以消除自由基，改善關節炎體質、加強對抗關節退化。
- 5.復健：水療、熱療、運動型固定式腳踏車，訓練膝關節的活動、訓練大腿肌肉力量的活動。

七、增強大腿肌力的運動

下列運動宜勤加練習，每日二次，每次 20 回。

- 1.在地板上平坐，兩腿伸直，然後儘量用力將足部背屈，並且大腿肌肉用力，挺直腿部，維持此姿勢並從 1 數到 5，然後再完全放鬆（如圖一）。
- 2.重覆上述動作，然後保持膝部伸直且抬腿離開地面約 5~8 公分。維持此姿勢並數到 5，然後再放下。
- 3.在膝部下面墊一條毛巾，然後重覆上述動作，將膝部挺直並維持此姿勢並從 1 數到 5（注意睡眠時勿在膝部下面墊一條毛巾，避免造成更嚴重的畸形）。
- 4.坐下，兩膝彎曲，將其中一膝伸直並從 1 數到 5，然後再放下（如圖二）。
- 5.當您對上述運動熟練自如以後，可以在腿部加上一些重量來練習。開始時可在短襪內放些輕的東西或掛在踝部練習，依練習狀況逐漸增加重量。



圖一 足部背屈運動



圖二 小腿伸肌訓練

參考資料

- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2020）。骨骼肌肉關節疾病之護理。胡月娟總校閱。內外科護理學（六版，951-964 頁）。華杏。
- 張至宏（2020）。治療退化性關節炎新選擇-自體脂肪幹細胞。健康世界，518，43-45。
- 臺大醫院物理治療中心（2022）。物理治療師教你這樣做運動預防退化性關節炎。健康世界，549，39-41。https://doi.org/10.6215/FJPT.201909 44(3).0004