



退化性膝關節炎

◆ 何謂退化性膝關節炎

膝蓋是人體下肢最重要的承重關節。膝蓋內的關節軟骨，於站立或平地行走時，平均要承受1/2到1倍多體重的壓力；上樓時為2倍多體重的壓力；下樓時為2倍多體重的壓力。



因為長期乘載巨大的壓力，膝關節磨損退化的問題會隨著年紀的增長越來越嚴重。當長期磨損至不適症狀出現時，即稱為退化性膝關節炎。

◆ 誘發因素

- 膝關節過度活動，如：長時間行走，上下坡，過於頻繁的上下樓等。
- 膝關節受傷，如：骨折，經常性的軟骨、韌帶損傷等，會加速膝關節之退化。
- 膝關節受力不平均，如：先天性關節發育異常，外傷，姿勢不良，膝關節不穩定等。
- 年紀大；肥胖。

◆ 症狀

- 膝關節疼痛：起床站起瞬間、久站或久坐後突然站起較顯著。
- 膝關節僵硬：早晨睡醒時、久站或久坐後較顯著。
- 膝關節變形：起始症狀為膝關節活動時有聲音，表示膝關節軟骨磨損。而後會演進到膝關節變形、活動度變差，甚至無法伸直膝蓋。
- 膝關節周圍軟組織病變，如：膝關節囊纖維化造成關節僵硬感，膝關節附近肌腱發炎疼痛、肌肉萎縮無力等等。

◆ 疾病進展

| 初期 | 中期 | 末期 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 不適感並不強烈。● 偶有疼痛、活動不良等情形。 | <ul style="list-style-type: none">● 症狀無法輕易治癒。● 有明顯膝關節疼痛、發炎、水腫等情形。● 行動較初期更不便，活動時膝蓋會有聲音。● 膝蓋呈O型腿。 | <ul style="list-style-type: none">● 無法過正常生活。● 疼痛嚴重。● 嚴重影響社交生活。 |

◆ 治療

1. 保守治療

- 止痛藥。
- 關節內注射，如玻尿酸注射：玻尿酸會包覆、保護關節軟骨減緩軟骨退化。
- 復健：
 - (1) 冰敷：急性期使用。
 - (2) 熱療：亞急性期、慢性期使用；減緩不適。
 - (3) 電療：止痛、促進循環。
 - (4) 運動：



大腿後側伸展



大腿前側伸展



坐姿膝蓋伸直



站姿下墊腳尖



側躺大腿外展



側躺大腿內收

2. 手術治療

- 關節內視鏡：藉由清洗發炎關節、清除骨刺，達到減輕疼痛目的。
- 人工關節置換術：用於末期的退化性關節炎。此時膝關節軟骨已嚴重磨損。

◆ 日常生活注意事項

- 改善誘發因素，如：關節不穩定，肥胖等。
- 避免過度承重運動及動作，如：爬山、頻繁上下樓、跳躍、跪坐、蹲姿等。
【平地行走、腳踏車、游泳等，為可從事之運動。】
- 行走時若會疼痛，可用拐杖或助行器輔助，減輕膝關節負擔。
- 長期缺乏運動會使下肢肌力變差，應養成固定運動習慣。

◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures

<http://orthoinfo.ora/topic.cfm?topic=A00212>
<http://workoutlabs.com/exercise-guide/hamstring-stretch/>
<http://orthoinfo.ora/topic.cfm?topic=A00564>
<http://orthoinfo.ora/topic.cfm?topic=A00664>

電話：(02)8926-9666

地址：新北市永和區竹林路139號1-4樓

永馨用心，體貼您心