

# 退化性膝關節炎

## ➤ 認識膝關節

膝關節包括骨頭、韌帶、關節腔和半月板、軟骨，上接大腿骨(股骨)，下接小腿骨(脛骨)。當我們走動時，就牽動大、小腿骨的運動造成膝關節磨擦，而靠軟骨和關節液來減少磨擦。

## ➤ 什麼是退化性膝關節炎

膝關節由軟骨、關節囊膜、關節液、韌帶等所組成，上接大腿骨(股骨)，下接小腿骨(脛骨)。軟骨和關節液等於是一層墊子，當我們走動時，就有助於減少膝關節磨擦，有緩衝的作用。

在長期承受重力或外傷後、或某些疾病影響下，我們的膝關節表面的軟骨磨損、失去彈性，使得軟骨下方的骨頭受力增加，最後使得軟骨變薄、關節變窄、關節變形。這時候就會發生關節疼痛、腫脹、僵硬、變形及活動受限等情況。

罹患退化性膝關節炎者年齡以四十五歲以上居多。女性患者比男性又多了一倍。若是經常跑跳、體重過重者或關節受傷的人，膝關節炎發生的機率也較高。

## ➤ 如何預防退化性膝關節炎

原則上就是減少膝關節負荷，如適當的控制體重、避免長時間讓膝關節固定在同一姿勢、以合適的鞋子達到避震效果，減少關節損傷、並避免手提或背負重物。

## ➤ 退化性膝關節炎的治療

**A.物理治療：**可用冷熱敷、深部熱療如超音波或短波照射、電療等方式來減輕疼痛。

### **B.運動治療：**

肌力訓練: 肌力訓練可增加肌肉力量與耐力，減輕關節負荷。基本上可以兩天做一次，但每人退化程度不同，確切頻率可與醫師討論，並應注意運動後不應引發疼痛。可依下列說明，每天運動二次，每次15-20回：

1. 在地板上平坐，兩腿伸直；然後儘量用力將足部向上翹起，並且大腿肌肉用力，挺直腿部，使膝關節著地。維持此姿勢並數到5，然後再放鬆。

2. 躺在地板上，然後保持膝部伸直且抬腿離開地面約5~8公分。維持該姿勢並數到5，然後再放下。

### **C.輔具的使用：**

根據疼痛、關節活動度、肌力等狀況，使用適當之輔助器具，來減輕關節負擔、避免引發疼痛。如手杖或助行器，可以幫助步態平穩，並避免施力不當造成關節變形。

### **D.藥物治療：**

服用止痛劑、非類固醇藥物或直接注射玻尿酸鈉或類固醇藥物到關節內，使疼痛減輕，症狀改善(須接受醫師指示)。

## 復健科

### 賴宇亮 醫師

### 學經歷

### 專長



高雄醫學大學醫學系畢業  
國立交通大學應用化學研究所理學碩士畢業  
美國紐約 Columbia University 材料科學與工程博士班  
中國醫藥大學附設醫院復健科 主治醫師  
彰化基督教醫院耳鼻喉科 住院醫師  
中國醫藥大學附設醫院復健科 主治醫師  
中國醫藥大學附設醫院豐原分院復健科 主治醫師  
專科學會  
台灣復健醫學會會員  
台灣十四經絡學會會員

- 神經復健
- 骨科復健
- 脊髓損傷復健
- 肌電圖
- 骨骼肌肉超音波
- 復健醫學
- 高溫超導體材料
- 生醫材料