

佛教大林慈濟綜合醫院

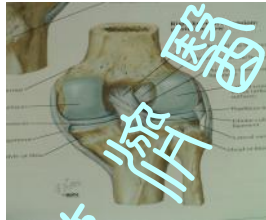
門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：退化性關節炎的復健
- 三、衛教日期：98年02月10日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：顏淑雯物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

何謂退化性關節炎？

膝蓋是我們站立時要負擔重量的關節，平時承受力量時關節內的軟骨需承受體重的一半到一倍多的重量，因此體重50公斤的，膝蓋要承受75-100公斤的體重壓力，爬樓梯時要承受2倍的壓力，所以體重50公斤的爬上去要承受體重的100公斤，下樓梯更重，下樓梯時要承受7倍的壓力，膝蓋就是年紀越大，它的磨損就越嚴重，膝蓋如果磨損就會產生一些症狀，這個症狀叫做退化性關節炎。



退化性膝關節炎會產生的症狀：

- 膝關節會疼痛僵硬，尤其做了一天的工作之後就覺得僵硬，或第二天比較沒活動也會比較僵硬，很多人覺得早晨起床，膝蓋關節僵硬，活動之後就覺得比較好。
- 膝蓋關節開始變形，剛開始會從軟骨變形，然後再引起骨頭變形。我們常看到X型腿或O型腿。關節軟骨變形就是關節內發炎，引起膝蓋紅、腫、熱、痛，到纖維化之後就會僵硬，覺得膝蓋附近痛痛的，痛久之後大腿就會無力，這就是退化性關節炎。

通常都是女生比男生多，多了2.5倍，為什麼會造成這個症狀的發生，那

是因為膝關節一直活動，例如走很遠、爬山，爬上爬下、上下樓梯，或關節的姿勢不對，可能走太久坐太久，缺乏膝蓋關節的活動。

- 受過傷，跌倒或有扭傷，這都會造成退化性關節炎，或者穿的鞋子不適合，有的女生喜歡穿高跟鞋或鞋底厚度不夠，厚度不夠走路時無法承受重量，彈性不夠無法把振力提升起來。
- 天氣變化也會影響，溫度大幅下降，溼度增加都會造成關節酸痛的問題。

保養之道

在還沒發生之前要如何保養？

- 適當的休息：足夠的休息，不能過度使用
- 適當的運動：要做運動，就是要把膝蓋關節附近的肌肉練強壯一些，就可以減少磨到關節的機會
- 減輕體重：膝蓋是承載我們體重的半倍至一倍的重量，所以體重越輕，膝蓋的壓力就越輕。
- 藥物治療：嚴重時要服藥減輕疼痛，
- 復健治療：可以做熱敷或水療，促進血液循環，讓紅腫熱痛減輕。

要如何做運動？

膝蓋磨損後，大腿的肌肉會漸漸萎縮，所以建議要運動，膝蓋要承受重量，所以建議騎固定式腳踏車，因為年紀較大者，怕腳踏車騎出去會有危險，所以在家裡作運動就可以，固定式的腳踏車膝關節退化者也可以作，因為坐著膝蓋不用承受力量。騎車的方法可踩快一點，膝蓋不要用力，目的是在作關節的活動，訓練大腿的肌肉，騎超過 30 分也會增加心臟的功能。

下面是平常就可以作的大腿運動

- 坐著腳往上抬，停留時間約 5 秒鐘，會覺得大腿酸酸的，就是大腿肌肉在用力，連續作 10-12 次，做完之後換另一隻腳運動，久了之後大腿就越有力，便可以增加重量，在腳的地方掛沙包，重量可以慢慢增加。練越久大腿就越有力。



- 躺著時也可以作訓練，只要把腳抬高離開床面，作這運動時大腿一樣會酸。有酸的感覺就有練到大腿肌肉，



- 練臀部的肌肉，躺在床上將大腿彎曲，臀部抬高就可以練到臀部肌肉。練完之後要再作復健的動作。先拉大腿後面，坐著將腿伸直，膝蓋要伸直不能彎曲，膝蓋彎曲就沒練到了。



- 下一個動作就是身體往前彎，要感覺到大腿後面緊緊的，剛開始無法作這麼大，可以先摸到膝蓋只，要有感覺到大腿後面酸酸的就可以。再慢慢加大動作，要維持 10 秒才有效果。



- 再來作大腿裡面的筋，膝蓋變形大腿裡面的筋會變短，腳打開 90 度身體往前，跟剛才的筋不一樣，剛才只是大腿後面的筋，現在是大腿內側的筋。



- 下一個動作是單腳站立，比較不穩定所以手要扶在椅子上，另一隻腳往後彎曲，手往後拉住腳，前面的筋會酸，有酸的感覺才有拉到筋效果。



前面所作，拉筋的動作是膝蓋附近的肌肉，有練力也有拉筋，這樣就是保養膝蓋的方式。

有人會有疑問，膝蓋退化要不要去跑步或散步，建議膝蓋退化較嚴重者，騎腳踏車，膝蓋退化較輕者可以散步，而跑步、爬樓梯膝蓋壓力比較重，都不建議。

問答題：

1. 退化性關節炎是男生或女生比較容易發生？
女生比男生容易發生。
2. 膝蓋關節已經開始退化，運動建議是爬樓梯還是不爬樓梯？
不爬樓梯。
3. 剛才建議的運動示範一種。

香港中文大學醫學院週週健康中心