

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

永保青春祕方
膝關節

何謂退化性膝關節炎？

- 膝蓋是人體下肢最重要的負重關節，站立或走平路時膝蓋內軟骨平均要承受1/2~1倍多體重的壓力，上樓梯時增為2倍，下樓梯則增為7倍。
- 因長年承受巨幅壓力的關係，膝蓋關節磨損退化情形年紀愈大愈嚴重。磨損退化的膝關節一旦造成症狀，即稱為退化型膝關節炎。
- 年紀愈高愈常見。

退化性膝關節炎的症狀：

膝關節疼痛僵硬：

- 尤其是關節活動後，如傍晚工作一天後；

- 相反的經長時間靜止，不活動後也會惡化。
- 如早晨起床後的僵硬感及久坐、久站後的關節僵滯感。

膝關節變形：

- 早期以軟組織變形為主
- 末期會引起關節骨構造的破壞和變形

關節軟組織病變如：

- 關節滑液囊發炎，引起之紅腫熱痛
- 關節囊本身之纖維化變成關節僵硬感
- 關節旁肌腱炎引發之疼痛
- 四頭肌萎縮引起之無力等

依臨床統計，六十歲為發病高峰，女性比率是男性 2.5 倍。

症狀發作之因素：

- 關節活動過度：走太遠的路或上下坡、上下樓梯過於頻繁。
- 關節姿勢不良：站太久或坐太久而缺乏膝關節的活動。
- 受傷造成：如輕度受傷(跌倒、扭傷、擦撞)之後即會引發惡。
- 不合適之鞋具：如高跟鞋會增加膝關節的機械性壓力，鞋墊厚度不足或過硬，無法有效吸收觸地時的震力。
- 溫度濕度改變：氣溫大幅下降，或濕度增加都會加重症狀(俗稱風濕症)

保養之道

- 適當的休息
- 適當的運動
練習各方向的自主性及被動阻力性運動，
以免關節僵硬

減輕體重

- 藥物治療
- 復健治療

運動目的：

- 增強肌肉力量

- 改善關節活動度

- 運動方式

- 肌耐力訓練(膝蓋伸直)
- 肌耐力訓練(膝蓋伸直)
- 肌耐力訓練(下肢抬高)
- 肌耐力訓練(下肢抬高)
- 肌耐力訓練(臀部抬高)
- 肌耐力訓練(臀部抬高)
- 柔軟運動(伸展大腿後肌)
- 柔軟運動(伸展大腿後肌)
- 柔軟運動(伸展大腿內肌)
- 柔軟運動(伸展股四頭肌)

香港中文大學醫學院物理治療及康復中心