

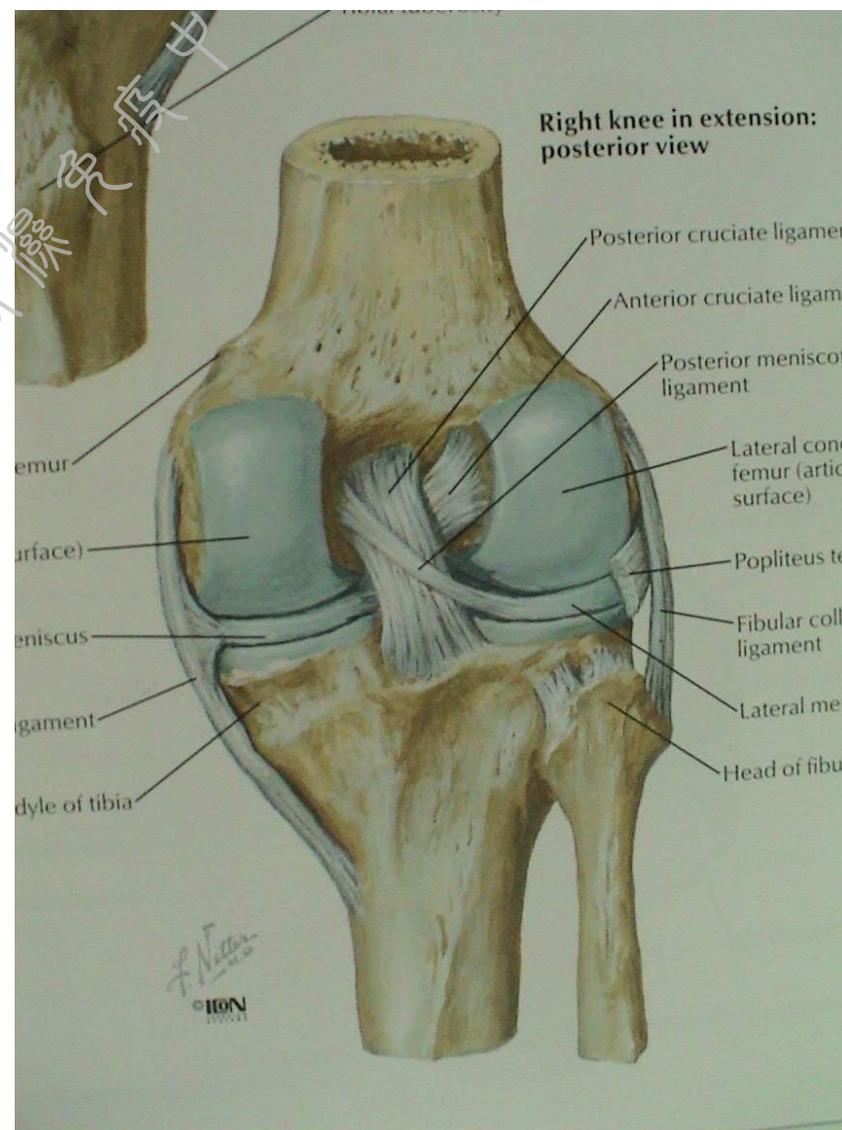
# 退化性膝關節的保養之道

慈濟大林綜合醫院復健科

物理治療師 朱皓儀

# 何謂退化性膝關節炎？

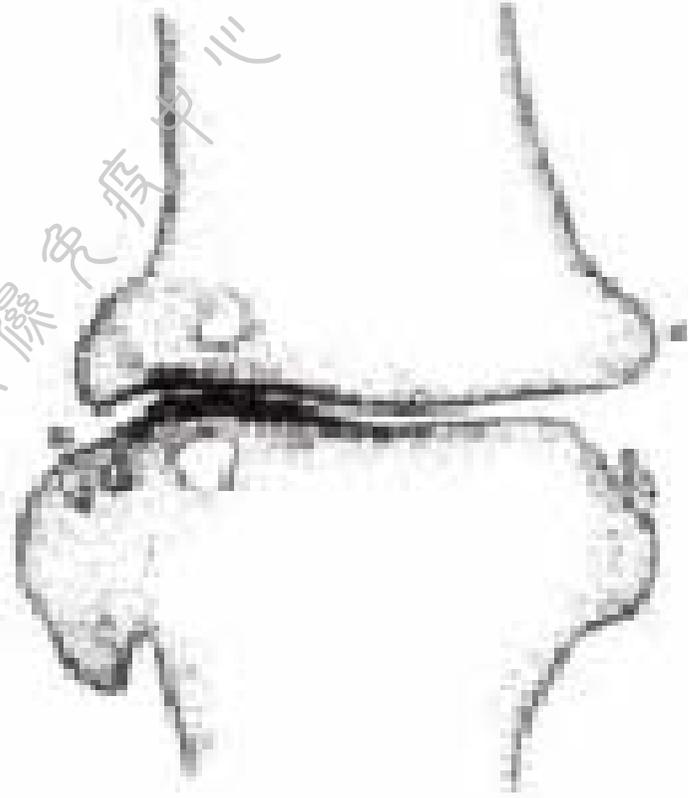
- 退化性關節炎是老人常見的疾病之一，多發生在關節長期承重之下，軟骨下硬骨增厚（即骨刺生成），進而造成關節面狹窄、磨損，使關節有疼痛僵硬的現象。



a

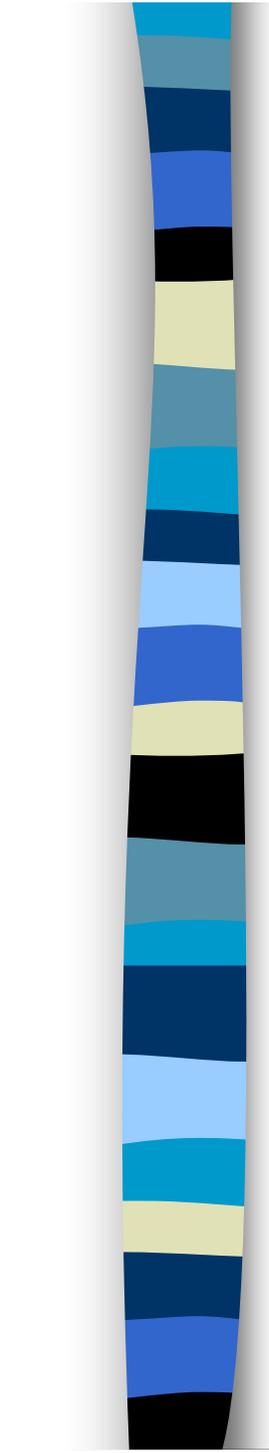


正常關節



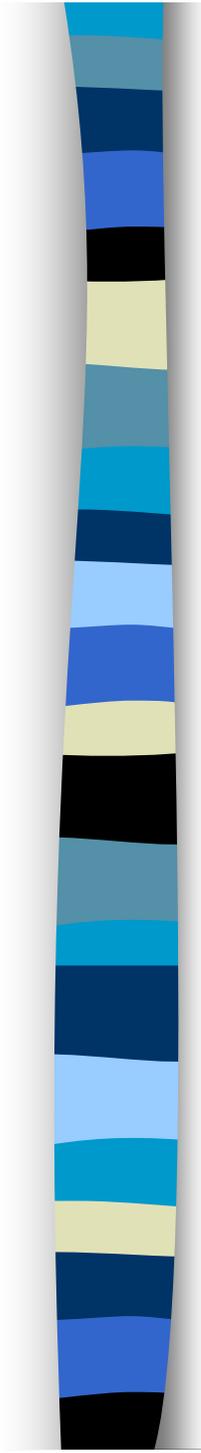
退化關節

濟大醫院 關節免疫中心



# 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。如早晨起床後及久坐、久站後的關節僵硬感。
- **膝關節變形**
- **關節軟組織病變**：如關節滑液囊發炎，引起之紅腫熱痛，纖維化後變成關節僵硬感、肌肉萎縮引起之無力等。



# 易症狀發作之因素

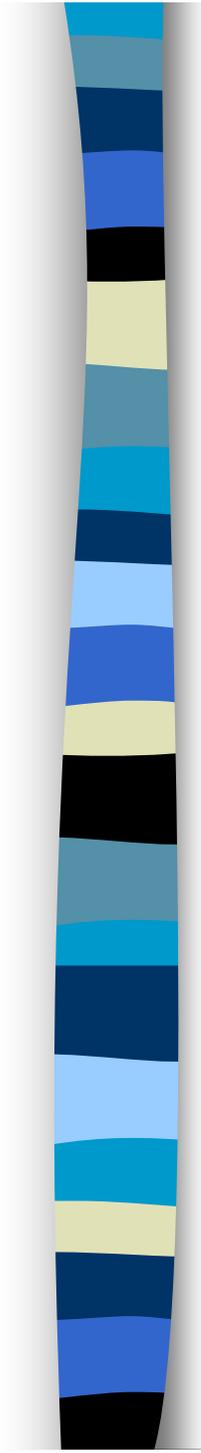
- **關節活動過度**：走太遠的路或上下坡、上下樓梯過於頻繁。

(上樓梯時增為2倍，下樓梯則增為7倍)

- **關節姿勢不良**：站太久或坐太久而缺乏膝關節的活動。

- **創傷**：經常的膝部損傷，如骨折、軟骨、韌帶的損傷，皆會加速膝關節退化。

- **不合適之鞋具**：如高跟鞋、鞋墊厚度不足或過硬。



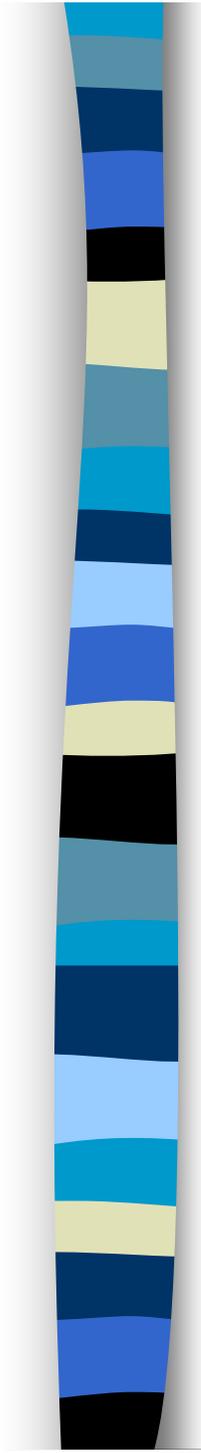
# 治療

- 適當的休息、藥物治療：發炎期間
- 適當的運動：水中有氧運動或騎腳踏車
- 復健治療
  - 如水療、熱療、蠟療、光療法等均可提供止痛、軟化組織，促進血液循環，消腫效果
  - 復健運動：為退化性關節所設計的運動

# 復健運動

- 目的：
  - 增強肌肉力量幫防負荷膝蓋所承受的壓力
  - 改善關節活動度
- 運動前可先用熱敷、洗熱水澡或先輕度活動後做暖身再開始運動。





# 肌力訓練

- 增強肌肉的力量，必須有適當的阻力，例如身體的重量、沙包及阻力帶等。每回次數及阻力隨個人能力增減。
- 1. 大腿前側肌群肌力訓練
- 2. 大腿後側肌群肌力訓練
- 3. 小腿後側肌肉肌力訓練

## 大腿前側肌群肌力訓練



- 坐於床邊讓腳懸垂，腳踝處綁上適量沙包，練習膝關節伸直，維持5秒後放下，反覆上述動作15次，早、晚各一回。

# 大腿後側肌群肌力訓練

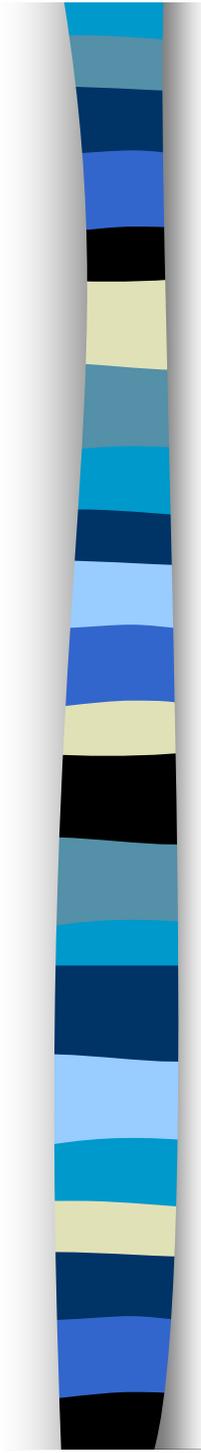


- 一手扶椅子站立，腳踝處綁上適量沙包，練習膝關節彎曲，維持5秒後放下，反覆上述動作15次，早、晚各一回。

## 小腿後側肌肉肌力訓練



- 背對牆站立，雙腳墊腳尖站立，維持5秒後放下，反覆上述動作15次，早、晚各一回。



# 伸展運動

- 將緊繃的肌肉拉鬆，肌肉會有拉緊但不痛的感覺。如果肌肉有明顯的觸痛點，或有發熱現象，暫停伸展運動，改用冰敷5~10分鐘。
- 1. 大腿前側肌群牽拉運動
- 2. 大腿後側肌群牽拉運動
- 3. 小腿後側肌肉牽拉運動

# 大腿前側肌群牽拉運動



- 手扶椅子站立，一手握住腳踝並儘可能往臀部壓，維持30秒後放鬆，且不要來回晃動，然後站立屈膝伸直活動5次，反覆上述動作5次，早、晚各一回。

# 大腿後側肌群牽拉運動

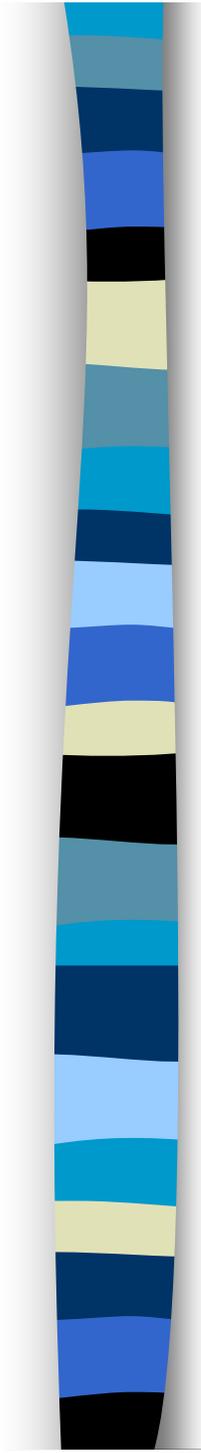


- 一腳伸直跨坐於床上，膝蓋平貼床面，身體彎腰手向前伸，維持30秒後放開，然後站起來屈膝伸直活動5次，反覆上述動作5次，早、晚各一回。

## 小腿後側肌肉牽拉運動



- 面對牆一腳前一腳後站立，後側方的腳將膝關節伸直且腳跟下壓貼緊地面，腰椎挺直前移，維持30秒後站立，然後墊腳尖活動5下，反覆上述動作5次，早、晚各一回。



## 日常生活應注意事項

- 1. 保持理想體重。必要時，使用柺杖或助行器。
- 2. 避免長時間讓膝關節固定在同一姿勢，和增加膝關節壓力的動作，如跪坐、盤腿坐、蹲等動作。
- 3. 適當的休息：避免長時間的站或走，活動後應適度的休息。
- 4. 適宜的運動：選擇游泳、騎腳踏等下肢不承重的運動，保持正常肌力及耐力。
- 5. 避免手提或背負重物，可使用手推車載運。

感謝大家的聆聽

慈濟大學醫院