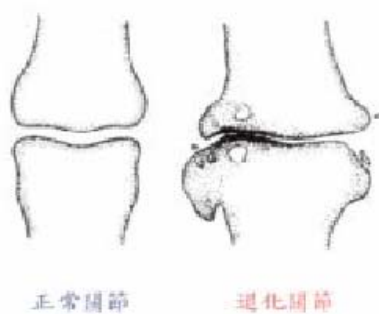


## 退化性膝關節炎的復健運動治療

### 一、何謂退化性關節炎?

退化性關節炎是老人常見的疾病之一，多發生於下肢關節例如髖關節及膝關節，這些關節在長期承重之下，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。磨損退化的膝關節一旦造成症狀，經由醫師做進一步 X 光的檢查診斷可確定為退化性膝關節炎。



(圖:中華民國物理治療師學會)

### 二、易引發症狀之因素：

1. 關節活動過度：走太遠的路或上下坡、上下樓梯過於頻繁。
2. 關節面受力不平衡：長期姿勢不良，負重用力，體重過重，均會加重關節變形，磨損與破壞。
3. 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。
4. 關節姿勢不良：站太久或坐太久而缺乏膝關節的活動。
5. 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。

### 三、退化性膝關節炎主要症狀:

膝關節疼痛僵硬，尤其是關節活動後，如傍晚工作後；相反的經長時間靜止不活動也會惡化，如早晨起床後、久坐及久站後的關節僵硬感。以及膝關節變形和關節軟組織病變引起之紅腫熱痛等症狀。

### 四、退化性膝關節炎的治療

#### 1. 預防勝於治療

由於退化性膝關節炎的發生主要是因為關節面的過度承重，所以減輕膝關節的負荷與避免膝蓋過度彎曲的不良姿勢是所有治療的前提；尤其在疼痛加劇的關節發炎期間，應該有適當的休息，以避免惡化。

## 2. 復健運動治療

長時間與定期的復健治療是退化性膝關節炎中非藥物治療最有療效的一種治療，這些治療適合在治療師的指導下比較安全：

\*運動前的熱身很重要，可用熱敷、洗熱水澡或先輕度活動後再開始運動。基本上以下的運動做起來都不會有疼痛現象，有時會有輕度肌肉痠痛現象但不會持續很久，如果有嚴重痠痛建議先減量運動，適應後再慢慢增加運動強度。如果疼痛加劇，請就近找有物理治療師服務的醫療院所為您服務。

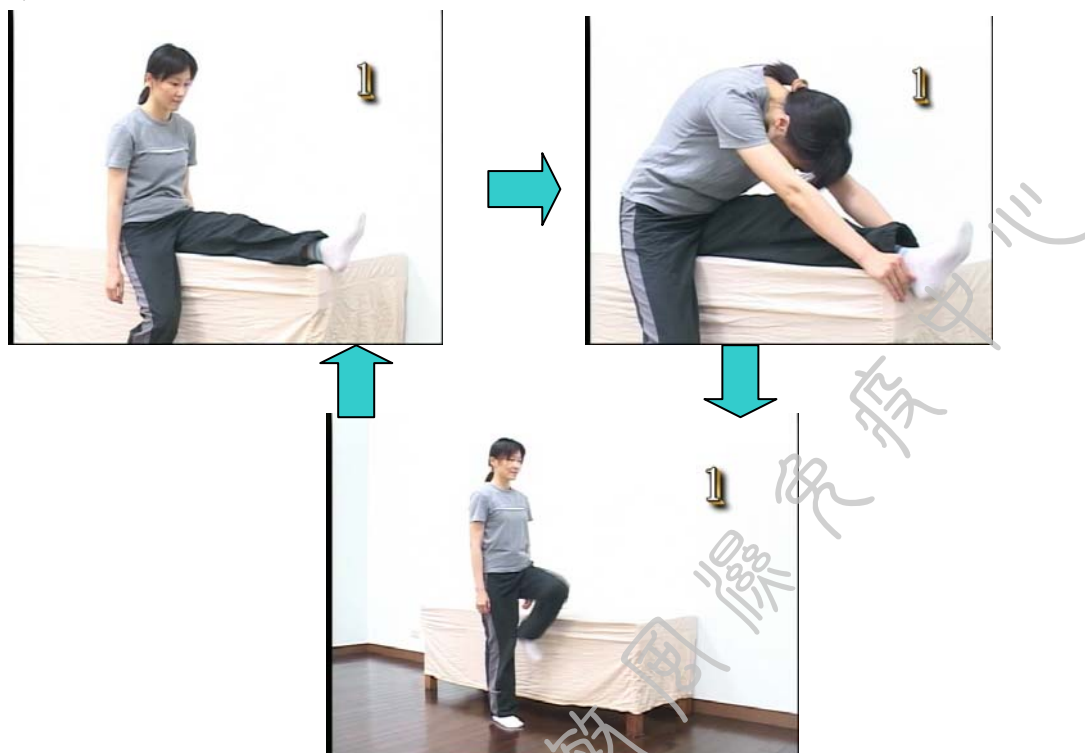
### (1.) 拉筋運動

目的是將緊繃的肌肉拉鬆，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，請暫停拉筋運動，改用冰敷 5~10 分鐘。

1. 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。



2.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。



3.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。



(腳跟平貼地面)

## (2.) 肌力訓練

目的是增強肌肉的力量，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，隨著力量增加可以增加次數，後期不增次數加阻力(沙包公斤數)。

1.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。



2.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。



3.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。





(腳跟往上提起)

### (3.) 耐力訓練

目的為增加肌肉的耐力，例如踩腳踏車運動。

### 五、日常生活應注意事項

1. 保持理想體重，以減輕髖、膝部的負擔。必要時，應使用拐杖或助行器，以分擔關節的負擔。
2. 避免長時間讓膝關節固定在同一姿勢，同時避免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。
6. 若症狀加劇，必須暫停運動，並儘早告訴醫師或治療師

