

退化性膝關節炎的物理治療

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

退化性膝關節炎就是膝關節因關節軟骨減少、磨損或退化，而導致骨骼負擔增加所產生的疾病。

■ 致病機轉

正常關節軟骨的組成分以水分最多，其次是第二型膠原蛋白和醣蛋白，由於它們規則排列緊密的聯在一起，再加上水分而使得它具有相當大的壓縮功能，所以能夠承擔一部分的壓力。因此當軟骨本身出了問題後，就無法承受壓力與實行減壓的功能，然後導致一連串的變化，結果就導致整個結構崩解，軟骨變薄，抗壓功能減少，相對地使骨骼承受壓力增加而產生了臨床上的症狀。

■ 致病危險因素

造成軟骨本身出現問題的危險因素有：肥胖、年齡、外傷、關節發育異常、職業、代謝性疾病、家庭因素（基因遺傳）及骨質密度—骨質密度愈高者，愈易得退化性關節炎。膝關節可能因為長期承受重力或因外力而造成如骨折或軟骨、韌帶的損傷及某些疾病會使關節退化、磨損。一般以四十五歲以上的人居多，特別好發於六十五歲以上的老年人，女性多於男性，經常跑、跳的運動員和肥胖的人發生的比率也比較高。

■ 主要症狀

- 關節疼痛：休息時較無痛感，運動後痛感加劇。
- 腫脹、僵硬感：早上起床或久坐後較易有僵硬感等症狀但時間小於 30 分鐘。
- 活動受限：膝關節炎患者上下樓梯困難，蹲廁不易。

■ 治療內容

退化性膝關節炎一般會先嘗試非侵入性的治療方法，包括運動治療(下肢肌肉的肌力訓練)，用熱敷、超音波、短波、電療等儀器治療來止痛、促進血液循環、加速癒合、減少發炎現象，或服用非類固醇消炎藥。有時視需要可在關節內注射類固醇。近幾年新的關節注射液如玻尿酸製劑及新的口服藥物也都在臨床上運用。

若以上治療方式都沒有效果或膝關節嚴重磨損的患者，可以採用手術治療。手術治療的方法包括膝關節鏡手術，骨軟骨移植術以及人工關節置換術等。

正確的膝關節保健除了避免膝關節受傷、減輕體重、減少屈膝負重的日常活動外，運動也是預防膝關節退化的有效辦法，如果能夠維持足夠的關節活動度並加強大腿前側(股四頭肌)肌力，那麼自然就能有效的保護我們的膝關節，避免膝關節退化。

■ 注意事項

由於運動的強度與時間皆因人而異。若執行運動時，膝關節因運動而產生不適或疼痛，應停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。

■ 居家運動

■ 關節活動運動：

採坐姿或躺著，儘量伸直膝關節後，再儘量彎屈膝關節，一天三次，一次來回重覆做二十次。



■ 拉筋運動：

採坐姿，小腿抬起直至大腿後側感到有被拉緊的感覺後，將腳板連同腳趾翹起，停住 10~15 秒後再放下，早晚各做 10~20 下。



5

■ 大腿前側(股四頭肌)肌力運動：

壓膝抬腿運動 I

平躺如下圖，做運動的那一側膝蓋下方，放一毛巾捲使膝蓋彎曲，將膝蓋用力伸直使小腿抬高，停住 5~10 秒後再放下，運動第一天從 20~50 下開始，再依個人能力每週逐漸增加次數，直至每天 300 下為止，之後維持每天抬腿 300 下。



6

抬腿運動 II

平躺如下圖，不做運動的那一側腳彎曲起來，做運動的那一側腳，先伸直用力後，再慢慢抬高離地約 45 度，停住 5~10 秒後再放下，然後重覆，次數同上個運動。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！