



## 什麼是退化性膝關節炎?

膝關節長期承受重力或外傷及免疫疾病使關節軟骨退化，造成軟骨磨損而使膝關節疼痛、腫脹、僵硬、關節變形，活動受限、生活不便



## 好發族群



老化



膝關節壓力大



外傷



## 疾病症狀



關節疼痛



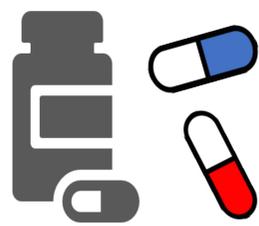
關節僵硬



關節變形



## 治療處置



藥物



物理治療



手術

## ★ 居家日常生活注意事項 ★



減輕肢體過勞



熱敷

控制疼痛



避免關節損傷



避免過度承受身體重量



適度運動



飲食