



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

退化性膝關節炎 Degenerative knee arthritis

一、認識膝關節

膝關節含括骨頭、韌帶、關節腔和半月板、軟骨，上接大腿骨(股骨)，下接小腿骨(脛骨)。走動時膝關節呈現彎曲及伸直運動，有正常的軟骨和關節液可減少磨擦，讓我們走路時不會疼痛

二、什麼是退化性膝關節炎：

「膝關節」是退化最為常見的關節炎，膝關節在長期承受重力或外傷及免疫疾病可使關節軟骨退化，進而造成軟骨磨損而使膝關節疼痛、腫脹、僵硬、甚至關節變形，導致活動受限、生活不便

三、好發退化性膝關節炎族群及原因：

- (一)自然年齡老化過程及性別：約 20 歲以後關節開始退化，好發於五十歲以上的族群。男女相等，但停經後的婦女症狀較嚴重而廣泛
- (二)關節受壓力過重或不均：職業需要經常負重或屈膝的工作者，像搬運工作、肥胖者，會加重關節的負擔加速關節老化，也會加劇嚴重的程度
- (三)外傷後的局部結構異常：經常膝部損傷通常如骨折、軟骨、韌帶的損傷，會加速膝關節退化

四、常見症狀如下

- (一)關節疼痛僵硬，蹲下時膝蓋疼痛，剛開始活動時疼痛加劇，活動持續一段時間疼痛會逐漸減輕，但活動過久又會加重
- (二)膝關節退化的早期症狀為鈍痛或酸痛，上下階梯疼痛加
- (三)勞動過度或氣候變化時膝蓋會有加重及疼痛感，關節活動不靈活情形
- (四)關節活動時膝蓋會響聲。嚴重者會走路會有跛行情形，甚至站立都很困難
- (五)變形

五、臨床處置：

目前以症狀治療為主，且常見的治療方式有使用藥物並輔助肌力訓練物理治療、關節注射以及手術治療

- (一)藥物治療：主要以非類固醇及消炎止痛劑、葡萄糖胺藥物或直接注射玻尿酸血小板(PRP)以及脂肪幹細胞，以減輕疼痛
- (二)物理治療：包含(1)休息、(2)改善過度負重因素及關節保護及耗損-如減輕體重、矯正姿勢不佳、(3)熱敷、電療、水療、(4)輔助器具使用，以減輕症狀

【續後頁】

(三)手術治療之膝關節置換術：當嘗試過所有的方法，都無法達到預期的效果，關節疼痛厲害或嚴重變形，使得病患的日常生活受到了限制，可以考慮進行人工關節置換術

六、居家照顧注意事項：

(一)減輕患肢過勞：

- 1.可使用柺杖、手杖或支撐物，來減輕患肢所承受的力量
- 2.肢體可戴上尼龍伸縮護套（如護膝）減輕患肢疼痛及僵硬
- 3.勿過度使用患肢，如打球、慢跑、爬樓梯等活動，以減輕不適
- 4.發炎的關節不可按摩，否則會加重發炎情形

(二)控制疼痛：

- 1.可用熱敷、熱水浸泡、盆浴、水療(SPA)
- 2.依醫囑給予止痛藥，以減輕疼痛
- 3.為預防因活動而造成疼痛，可在運動前 20-30 分鐘，先服用止痛劑

(三)避免關節的損傷及過度的承受身體重量：

- 1.矯正身體不良姿勢，以減少關節的承受力
- 2.禁止做如舉重、背負重物、高處取物等動作，避免肢體負擔太重
- 3.膝部退化時，要避免登山，走遠路
- 4.控制體重，以平衡關節的負荷

(四)適度運動：

關節中的軟骨，本身並無血管，它是藉由運動而獲得滑膜液（即關節液）的潤滑及營養

(五)飲食：

- 1.減緩發炎的飲食：含 Omega-3 脂肪酸的食物則有助於減緩發炎，其最佳的來源是深海魚，如鮭魚、鮪魚、鰹魚等
- 2.選擇益於關節組織的食物：多吃富含膠質、軟骨素，有利於關節軟骨修復的食品，如雞爪、蹄筋、貝類、小魚乾、木耳等

七、參考資料

李婷霓、莊昭華(2022)·全人工膝關節置換術與居家照護·*彰化護理*,29(1), 12-18。

曾順承 (2021)·淺談退化性膝關節炎·*彰基糖尿病友會刊*, (15), 12-15。

林碧珠(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理·於廖張京隸、蔡秀鸞總校閱，*最新實用內外科護理學*(六版，49-54 頁)·永大。