退化性膝關節炎
Degenerative knee arthritis

一、什麼是退化性膝關節炎：

退化性膝關節炎又名膝骨性關節炎。常見於五十歲以上喜歡運動或從事粗重工作的人。體重過重也會加重膝關節表面軟骨的磨損，加速膝關節退化。

二、症狀：

(一)關節疼痛僵硬，蹲下時膝蓋會疼痛，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，上下階梯疼痛加重。

(三)勞動過度或氣候變化均感膝痛加重，關節活動不靈活。

(四)關節活動時有響聲。

(五)嚴重者可呈跛行，甚至站立都很困難。

三、原因：

(一)慢性勞損：長期姿勢不良，負重用力，體重過重，導致膝部軟組織損傷，關節微小移位，均會加重關節變性，磨損與破壞。

(二)創傷：經常膝部損傷，如骨折、軟骨、韌帶的損傷，會加速膝關節退化。

(三)關節面受力不平衡：外傷、勞損或姿勢不良等，造成股骨頭在髖關節的角度偏差，內側軟骨磨損加速而造成。

四、臨床處置：

(一)藥物治療：服用非類固醇消炎止痛劑、葡萄糖胺藥物或直接注射玻尿酸到關節內，使疼痛減輕，症狀改善（須接受醫師指示）。

(二)物理治療：利用熱敷、短波熱療及超音波療法等方式來減輕症狀。

(三)膝關節鏡檢查：可以直接伸入關節內，清楚的看到膝蓋內部的構造及毛病。

(四)膝關節置換手術。

五、飲食：

(一)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。

【續後頁】

(二)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。

六、居家照顧：

(一)減輕患肢過勞：

1.可使用枴杖、手杖或支撐物，來減輕患肢所承受的力量。

2.夜晚時，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，避免肢體負擔太重的力量。

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，它是借由運動而獲得滑膜液（即關節液）的潤滑及營養。

參考資料

臺大醫院(2015，10 月 25 日)．*膝部退化性關節炎*，取自 http://www.ntuh.gov.tw/or-th/education/DocLib1/膝部退化性關節炎.aspx。

陳美惠、張淑芳、陳鳳玲(2012)．照顧一位退化性關節炎個案之外科護理經驗．*榮總護理，29*(1)， P79 - 86。

許秉寧 (2013)．有關退化性關節炎(骨性關節炎)的迷思與事實．*健康世界，333*，P70 - 72。