

退化性膝關節炎

➤ 什麼是退化性膝關節炎？

退化性膝關節炎是一種退化性疾病，因膝關節需承受體重的負荷，長年累月的活動及勞損，使膝關節液逐年流失，保護骨骼的軟骨逐漸變得平薄、粗糙甚至磨損而引起退化。

➤ 常見原因：

1. 關節的老化使軟骨磨損破裂。
2. 因體重過重而增加關節的負荷。
3. 運動或工作時過度使用關節。
4. 意外傷害直接傷害到軟骨。

➤ 症狀

1. 在載重、上下樓梯、長時間不動或濕冷的天氣時會有疼痛或關節僵硬產生。
2. 持續的關節過度使用也會有明顯的喀吱聲。
3. 因關節變形或疼痛及關節角度受限而出現走路或行動困難進而造成生活品質降低。

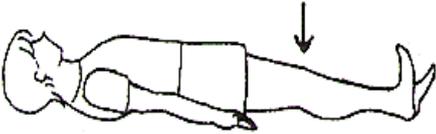
➤ 預防及治療

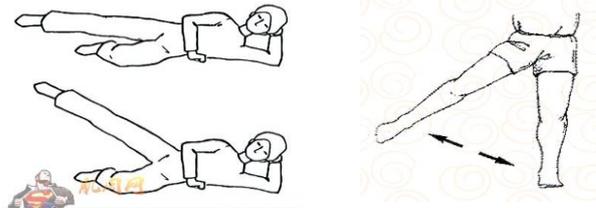
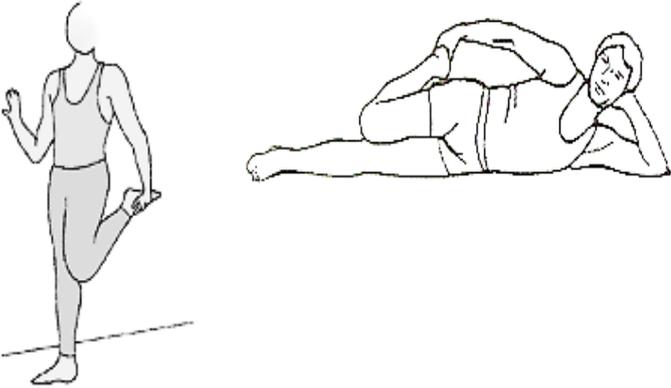
退化性關節炎是人類關節疾病中最常見的一種，因老化或長期不當使用及體重過重等因素而引起，在日常生活中應多注意保暖減少易使勞累或負重之事務並適當的運動和體重控制。重要的是即時治療且預防得當，避免惡化也可維持膝關節功能。

➤ 注意事項

1. 保持理想體重，以減輕髌、膝部的負擔。
2. 適當的休息，避免長時間的站、走。
3. 避免蹲、跪或登山以減少關節的磨損。
4. 必要時，應使用拐杖或助行器，以分擔關節的負擔。
5. 避免外傷及過度勞動。

➤ 運動

A.股四頭肌等長運動	B.髌內收肌等張運動
<p>動作：躺姿下，用膝蓋下壓毛巾 頻率：每天3回，每回10-20下 功能：訓練股四頭肌肌力</p> 	<p>動作：在雙膝伸直用力夾彈力球，每次停10-20秒 頻率：每天3回，每回10-20下 功能：訓練內收肌肌力</p> 

<p>C. 躺姿下膝伸直運動</p> <p>動作：躺姿下膝窩下墊毛巾再將膝伸直向上抬後放下，每次停 5-10 秒</p> <p>頻率：1 天 3 回，每回 10-20 下</p> <p>功能：訓練股四頭肌力</p> 	<p>D. 腳跟滑行運動</p> <p>動作：仰臥姿下腳跟向前後滑行</p> <p>頻率：每天 3 回，每回 10-20 下</p> <p>功能：維持膝關節活動度</p> 
<p>E. 坐姿下膝伸直運動</p>  <p>動作：坐姿下將膝伸直後下，每次停 5-10 秒</p> <p>頻率：1 天 3 回，每回 10-20 下</p> <p>功能：訓練股四頭肌力</p>	<p>F. 站姿/躺姿下髖外展運動</p> <p>動作：站姿/躺姿時，下肢往外/上打開，每次停 5-10 秒</p> <p>頻率：每天 3 回，每回 10-20 下</p> <p>功能：訓練臀中及臀小肌肌力</p> 
<p>G. 大腿前側肌群伸展運動</p>  <p>動作：手抓足踝用力後拉大腿，每次停 10-20 秒</p> <p>頻率：每天 3 回，每回 10-20 下</p> <p>功能：增加大腿前側肌群之組織的延展</p>	