

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

退化性膝關節炎

物理治療師胡育熏

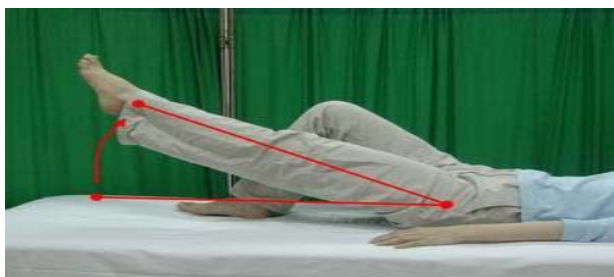
一般婦女最常見的膝關節疾病為「退化性關節炎」，由於年齡漸長，加上長期過度站立或以蹲姿做家事，使得關節軟骨加速磨損，產生關節腔變窄、軟骨鈣化成硬骨（俗稱長骨刺）等結構性病變，造成膝關節功能受損，如無法上下樓梯、走不久、無法久站等，間接使生活品質下降，及個人體適能變差，如下肢無力、柔軟度不夠、走路容易喘等，影響了個人的社交活動。

減緩疼痛症狀及強化膝關節功能，可從日常生活下手：

1. 體重控制：膝關節是人體主要承重關節，所以減輕體重以減少膝關節的負擔，是不容忽視的重點。
2. 避免長時間讓膝關節固定在同一姿勢，同時避免增加膝關節壓力的動作，如跪坐、盤坐、蹲等動作。
3. 養成運動習慣：長期缺乏運動，容易造成下肢肌力變差，體力不足，養成固定運動習慣是很重要的。下肢承受體重的運動如跳舞、爬山，反而容易導致關節發炎，因此對於關節炎患者，游泳是平日運動的最佳選擇。至於膝關節局部的運動，以下特別設計一套簡易的居家運動，提供患者可以隨時動一動。但請注意以運動時「不痛」為原則，肌肉酸痛的現象在運動完畢後 2 小時內應該消失。
 1. 抬腿運動 I：平躺，做運動側的膝蓋下放一毛巾捲使膝蓋彎曲至 30 度左右，腳用力伸直將小腿抬高，停住 5 秒再放下，由一天 10-50 下開始，依運動者能力逐漸增加次數，直至 300 下為止。



2. 抬腿運動 II：平躺，非做運動側的腳彎曲起來，做運動側的腳先以壓腿運動的方式用力以後，再慢慢抬高約 45 度，放下以後要完全放鬆再繼續做下一次的抬腳動作。次數同上者。



3. 牽拉運動：平躺，非做運動側的腳彎曲起來，做運動側的腳先以雙手扶住彎曲至 90 度，再慢慢將膝蓋伸直，直到感覺大腿後肌群有緊繃的感覺，停留 10 秒再放下，重複 10 次，一天三回。

