

膝退化性關節炎的物理治療

經復健科醫師檢視

退化性關節炎指關節因使用過度或不當使用造成關節的磨損破壞，其病理過程與屬自體免疫疾病的風濕性關節炎有所不同，好侵犯的關節也有所不同。一般退化性關節炎好發於身體載重的關節例如頸椎、腰椎、膝關節與髖關節等，手指關節偶有所見。其常見的症狀如關節痠痛、僵硬及變型，久了關節柔軟度也會變差，肌肉變得痠軟無力，退化性關節炎症狀尤其在早上起床時最不舒服，活動活動就漸漸較好，但維持一固定姿勢太久如坐久站久也會痠痛，動太多例如走久也不舒服，必須常常變換姿勢或休息。因此往往影響日常生活的功能，降低生活的品質。退化性關節炎的保守治療不在使已磨損的關節面變得像新的一樣，而是在減少關節繼續退化，並減輕痠痛發炎的症狀，並避免併發症的產生。

◆ 膝退化性關節炎常用的物理治療方法

物理治療的目的主要有促進局部血液循環，如使用各種電、熱療，有助於減輕症狀；指導運動以維持關節的柔軟度，增進肌肉的力量與協調控制，可以放鬆緊張肌肉，降低對關節的不當壓力，達到保護關節的目的；按摩與推拿可放鬆周遭緊張攣縮的軟組織。另外物理治療會建議改變生活形態，例如控制體重，減少爬上爬下與蹲或跪等對關節受力太大的活動，避免再度重覆性的傷害關節，保養重於治療。

最常建議用的熱療的方式有熱敷，電熱毯，熱水浴，泡溫泉及家用紅外線烤燈等等。在物理治療部門可以執行深部熱療如短波、超音波等，其作用可達較深層但亦有其潛在的危險，故必須由專業人員執行較安全。

電刺激治療的儀器種類相當多，其作用大多在止痛消炎，改善血行，放鬆緊張的肌肉。最常被使用的如低週波經皮電刺激及中頻電刺激。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

居家保養運動主要在增加關節柔軟度與增強肌力與耐力，必須少量多次，如此每日累計的運動量足夠且不至於傷害關節。有研究顯示腫脹疼痛的關節本體感覺較差，因此也建議要訓練本體感覺，可避免關節進一步傷害。

一般輕、中度的退化性關節炎以保守治療如藥物、物理治療多可以改善，如果嚴重的退化或變形太厲害則需要手術治療，例如膝關節置換。關節手術後傷口或多或少有些腫痛，患者常不敢或不知道如何運動手術的關節，其實越早復健效果越好，可以請醫師照會物理治療師，教導如何活動關節、如何訓練力量與如何下床使用助行器走路等。

護具的使用

大概病人最常使用的為護膝，這些護膝依保護與限制的程度不同分很多種，從單純的保暖支持到完全固定都有，視目的而定。穿著保護過多的護具則人體自我保護的本能會逐漸喪失；穿著保護不夠則喪失保護的目的，最好徵求專業人士的建議並親自試穿最好。

◆ 關節保養之道

既然關節磨損已經是不可改變的事實，就要好好保護讓它不要在再磨損下去，例如避免提抬或背重物，儘量少蹲著做事，能不爬上爬下就不要爬，因為膝關節彎越多加上體重關節受力越多。避免長時間維持一固定姿勢，應常常稍微動動做柔軟操。必要時可穿戴護具可以保護關節，降低關節受力且多少有保暖的作用。最重要的是關節的肌肉力量越好，協調性越佳，對關節不當受力就越少，所以持之以恆的肌力訓練是非當重要的。一般建議避免有許多跑跳的劇烈運動，以有氧運動最佳。要達健身目的必須每週做3-5次，每次有30-60分鐘。例如散步，土風舞或交際舞，游泳，騎腳踏車，太極拳等都是對有退化性關節炎患者不錯的運動。慢跑對關節受力較大，可能比較不適合。

◆ 膝退化性關節炎的運動示範

➤ 膝退化性關節炎的運動主要有三大目的

1. 維持或增加關節的活動度。
2. 增加膝關節的肌力與耐力，尤其是股四頭肌及大腿前面的肌肉力量，且最後伸直角度的力量是訓練的重點。
3. 協調能力與平衡能力的訓練。如果患者走路方式不對有時也要矯正。

➤ 以下是經常會建議的運動：

1. 腿伸直與彎曲的運動：坐著或躺著時儘量伸直膝關節，再儘量彎到底，重覆10次。
2. 訓練股四頭肌的方法，以下幾種由簡單到難的動作選擇方便施行且量力而為作其中幾項，建議每天至少三遍，每遍20下，漸漸增加次數，如果覺得太輕鬆可以加1至2公斤的重量。
 - a. 躺著，膝下墊枕頭，將小腿抬高膝蓋打直，數5秒放下。
 - b. 躺著，另一隻腳彎曲，將膝蓋向下壓直，此時感覺大腿有用力向下踢，數5秒放鬆。
 - c. 同b，用力壓直後向上抬高約45度，注意膝蓋要唯持繃緊狀態，數5秒放下。
 - d. 坐者，膝部由彎曲伸直，數5秒放下。
 - e. 坐者，腳下墊個小凳子，讓膝蓋微彎，伸直膝蓋再略為抬高，數5秒放下，可加強最後伸直角度的肌力。