

膝關節退化的物理治療

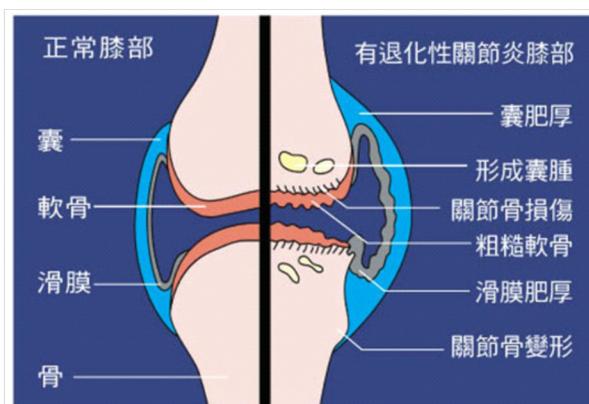


■ 認識膝關節退化

膝關節退化性關節炎又稱做膝骨性關節炎，是隨著年齡逐漸惡化的關節疾病，它是由於膝關節長期使用，造成膝關節面的軟骨磨損，膝關節的潤滑液變少，而造成膝關節疼痛、腫脹、無力、蹲姿困難。通常病灶較長發生在五十歲之後，並且與工作、肥胖、個人體質與關節受傷有關，女性多於男性。

早期症狀：動作有一點限制。在早晨或休息後會有僵硬難以活動和痠痛的感覺，一般在開始活動後30分鐘會減緩僵硬感，不過在持續活動後痠痛感又會加劇。承重時會痛，運動後會特別痛。長距離的行走及上下樓梯較困難。

當退化情形變嚴重時，在休息狀況下就會有疼痛的感覺，當天氣氣溫降低時疼痛就會加劇，更嚴重的情況會造成膝蓋內彎，甚至呈現O型腿，行走會變得非常困難。



■ 膝關節分級

藉由X光判斷可分為五個等級

等級	X光顯示	判斷	等級	X光顯示	判斷
等級0		正常	等級3		中度骨刺增生和關節間狹窄（大於 $\frac{1}{2}$ ），一些硬化現象產生，可能些微關節變形
等級1		疑似關節間狹窄與骨刺形成	等級4		很大的骨刺形成，關節間嚴重狹窄、塌陷，嚴重硬化，明顯的關節變形
等級2		明確的關節間狹窄與骨刺形成			

■ 膝關節退化的物理治療

治療 步驟

- 1/ 热敷(淺層熱)放鬆膝蓋周圍的肌肉，促進血液循環
- 2/ 利用微波或是磁場振波(深層熱)降低膝關節僵硬的情況，增加關節本身的循環，增加養分的供給、廢物的排除、刺激軟骨增生
- 3/ 使用中頻干擾波刺激更深層的肌肉使其放鬆，增加治療的區域，也能降低疼痛。

膝關節退化性關節炎是永久性並且是漸進性的疾病，治療目標是減輕疼痛、控制退化速度、維持日常生活功能，須要以長期保養為目的。平時在家臥床休息是必須的，行走時也須要使用柺杖或是雨傘輔助行走，減輕膝關節承重壓力。剛開始每天密集的物理治療，可在1個月內快速的減輕疼痛。

■ 運動治療項目

膝關節的運動治療大部分以肌力訓練及有氧訓練為主，目的是為了強化肌力使肌肉能吸收承重時的碰撞和震動，並且能保護關節。

- (1) **膝關節末端伸展活動**：平躺，膝蓋底下放個枕頭或是捲起的眠被，將小腿抬高膝蓋打直，數5秒後慢慢放下，做20次。一天做3個循環。



- (2) **直膝抬腿運動**：平躺，然後保持膝蓋伸直，並且抬腿離開床面，抬高後停5秒，然後再慢慢放下，做20次。一天做3個循環。



- (3) **坐姿抬腿**：坐在床緣或椅子上，將患側膝伸直，停住數5秒，然後再慢慢放下，做20次。一天做3個循環。



- (4) **固定式腳踏車循環運動**：剛開始以無阻力無坡度的狀況下，踩20~30分鐘。注意椅墊不能太低，彎起時膝蓋不能高過於髖關節，不然會造成膝關節過大的壓力。



■ 日常生活需注意的事項

- 1、出外活動時使用護具很重要!可穿著護膝固定膝蓋不要做出太大的動作，並且可以減輕疼痛感覺，減緩疲勞，但在活動期間仍需多休息。
- 2、出門需要使用柺杖分擔膝蓋承重，或是使用雨傘支撐，不要覺得丟臉，保護膝蓋最重要!
- 3、注意飲食，控制體重，減少對於膝蓋的負擔。
- 4、勿做出需蹲及跪的活動，會造成膝蓋需負擔額外的壓力。
- 5、盡量少坐小板凳或是較矮的椅子。
- 6、出門需穿有氣墊的鞋，勿穿拖鞋、高跟鞋走遠路。
- 7、冬天特別需要注意膝蓋的保暖，在家休息時可用毛巾包裹膝蓋，或是用熱敷毯進行熱敷，也鼓勵泡熱水澡。
- 8、少搬重物，避免退化更加嚴重。
- 9、建議多游泳，游泳可以藉由水的浮力減少對膝關節的負荷，水的阻力也可以幫助進行肌力訓練，當然多游泳也有助於減輕體重。

