

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 90.5.26 版面 A9

人體氣象台 - 風濕病友就醫問答[六] · 謝霖芬 · 一

由膝蓋病變談到
退化性關節炎的復健

Q:

五十八歲的蔡媽媽因走路時膝蓋痠痛難忍，就診醫才發現罹患了退化性關節炎，醫師建議她除了藥物治療外，還需定期到醫院復健。請問醫師：退化性關節炎要做什麼復健治療？可以在家裡做嗎？有什麼需特別注意的事項嗎？

A:

骨性關節炎是指關節因種種原因造成軟骨的磨損、破壞，並促成骨頭本身的修補、硬化及重新塑形；由於骨頭增生或尖刺狀，故俗稱「骨刺」，且因此病與關節老化有關，所以又叫「退化性關節炎」。退化性關節炎多發生於五十歲以上較為肥胖的婦女，或膝蓋曾經受傷及曾罹患其他關節病變的人。另外，關節過度鬆弛、經常屈膝及工作上需要搬運重物的人，也是退化性關節炎的高危險群。大多數退化性關節炎病患都有膝關節疼痛問題，主要症狀是：膝關節活動如蹲、跪、上下樓梯時，會感到疼痛，此外，久坐、久站或睡醒時，也會有僵直感，造成生活中相當多的不便。

臨床上，關節炎治療方式包括：休息、藥物、手術治療及復健。基本上，只要患者按照醫師指示服用藥物，做一些簡單復健動作，一般病情都可獲良好控制。針對關節炎患者的復健治療，主要分下列四種：冷熱療、針灸及電刺激、運動、及日常生活中的預防與保健等。冷熱療法上，對於一般關節炎的急性發炎或腫脹，可使用冰敷消腫止痛；若關節僵硬但沒有發熱、腫脹時，則使用熱敷，如電毯、泡熱水等。由於方法簡易，患者可自行在家中冷熱療，或可至醫院復健科進行超音波及短波等深部熱療法。或可至醫療院所進行針灸、經皮神經電刺激及中頻干擾波等物理療法，以減輕關節疼痛。

此外，復健科醫師還會建議，患者在家時，可以練一些簡單的運動強化大腿的肌力，並減輕行動對膝關節的負荷，如挺胸坐立於椅子上，將腳抬起呈 75 - 90 度；或是趴在地板或較堅硬床上，膝關節固定不動，向後抬起小腿約成 90 度等簡單運動。另外，患者也可以在關節不發炎時，作一些輕度有氧運動，如：散步、游泳、踩腳踏車、網球、高爾夫球、羽毛球等，都是不錯的選擇。患者也要特別避免蹲、跪、爬山、上下樓梯及久坐、久站，並保持理想體重，避免膝關節負荷過重而受傷。

〈作者為新光醫院 謝霖芬醫師〉

【本專欄備有關節炎衛教手冊供民眾索取，如索取手冊或有任何關於關節炎相關問題，請傳至 (02) 2504-5861，希樂葆小組收】

