

農漁民保健

退化性膝關節炎的復健

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

退化性關節炎是指覆蓋於關節骨端的軟骨，因退化、變質而磨損破壞所產生的關節炎，所以它可能侵犯任何關節，但通常好發於膝、腰、頸等關節，手指、髖、肘關節次之。上期農漁民保健專欄已介紹退化性膝關節炎，相信讀者已有初步了解，本期我們將說明其復健方法。

人的身體就像一輛從不熄火的汽車，24 小時不停地運轉，而人體各器官就像汽車的零件，偶爾出現故障，因此日常保養就是身體檢修的關卡。初期的膝關節炎可經過復健科醫師或復健師指導適當的保健之道，再配合藥物治療，獲得相當的改善；後期的膝關節炎，則需要關節鏡或人工關節置換的開刀方式，才可獲得改善。

很多人會問：「我很認真爬山，但膝蓋疼痛的情況怎麼愈來愈嚴重？」，答案很明顯，爬山正是加速膝關節退化的殺手之一。所以，在此要強調，復健醫學中所謂的「運動治療」並非只是一般所認為的甩頭甩手或走路爬山。

運動治療・增加膝關節肌耐力

「運動治療」指的是為了增進肌肉強度、耐力、關節活動度或是本體感覺，而給予特別的運動處方。例如，對於退化性膝關節炎而言，我們給予運動治療的目的在於加強膝關節周圍肌肉群的強度，以減輕關節內軟骨的負荷，以及維持關節的活動度。而膝退化性關節炎的運動主要有三大目的：一. 是維持或增加關節的活動度，二. 是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，三. 是協調能力與平衡能力的訓練。

通常，復健師最常教予病人的運動是抬腿運動，即所謂的等張訓練。病人平躺，一腳彎曲另一腳伸直，伸直的腳抬起懸

空維持 5 秒鐘再放下，一回做 15 - 20 下；另外可於趴姿及側躺做同樣的訓練。大約 2 - 4 周後甚至可在腳踝上綁上沙包以加強訓練強度。要注意的是，症狀嚴重的膝關節炎患者不宜爬山，要減少上下樓梯

自我復健 DIY

(一) 患者除了到醫院或診所接受復健治療，病患也可以在家中自行冷熱敷。熱敷的溫度約 41 - 45°C，20 - 30 分鐘，每天 1 - 2 次。熱敷袋、電熱墊或者直接將膝蓋泡在溫水當中都可以，效果都一樣。當膝關節有急性腫痛時，以冷敷較佳，可用冷敷袋或是裝冰塊和水的塑膠袋，鋪上一層毛巾，敷在患側，每次約 10 - 15 分鐘，每天 3 - 4 次。不論冷敷或熱敷，實施時都要觀察是否有疼痛不適的現象，或皮膚是否有燙傷或凍傷的情形。

(二) 下列運動每天 2 次，每次 15 - 20 回：

1. 躺著，膝蓋底下放個枕頭，將小腿抬高膝蓋打直，數秒放下。但睡眠時切勿在膝部下方墊毛巾，雖然如此可感覺較舒服，但是卻很可能會造成更嚴重的畸形。



2. 在地板上平坐，兩腿伸直；然後儘量用力將足部背屈，並且大腿肌肉用力，挺直腿部，使膝關節著地。維持此姿勢並數到 5，然後再放鬆。



次數，避免蹲及其他需要屈膝的動作。

輔助治療・減少日常生活限制

如同上期報導所述，退化性膝關節炎是一種慢性疾病，你我皆無法避免面臨。

醫學研究至今沒有任何一種藥物可使嚴重磨損的膝關節軟骨完全地恢復，因此患者散步時使用護膝，可以減輕膝關節的疼痛感；使用拐杖不隻可以分擔膝蓋承受的負荷，並有預防跌倒的功能（適當尺寸的拐

3. 躺在地板上，然後保持膝部伸直且抬腿離開地面約 5 - 8 公分。維持該姿勢並數到 5，然後再放下。



4. 在床緣或椅子上坐下，將其中一膝伸直並維持數到 5，然後再放下。



杖，應是站立手持柺杖時，手肘大約會屈曲 15 - 20 度，柺杖太短或過長都會影響功能；柔軟、大小合適的鞋子可以減少行走時膝蓋、腳踝的負荷，減輕疼痛感，但如果患者原本就有足部或是下肢畸型的問題，必須找骨科或復健科醫師評量，找出最合適的鞋子。

此外，日常生活所用的器具也要考慮到患者的情形，例如改用長柄的拖把、畚箕和掃把，可減少打掃時膝蓋屈膝的動作；廁所牆壁加裝把手，或是將馬桶座墊加高，可以幫助患者使用；家中放置合適高度的椅子及床鋪，可減少患者的不便，減輕起立坐下時膝蓋的疼痛。家中任何可以減少病患屈膝動作及行走障礙的改進，都將有利於患者。

提早保養預防關節退化

一般疾病都是預防重於治療，膝部退化性關節炎也是如此。因此對於沒有罹患膝退化性關節炎者也可以進行簡單的保養運動，如散步、游泳、騎腳踏車等。每次運動的時間及速度可以視個人況狀調整，最好每天能至少持續運動 30 分鐘，建議每運動 30 分鐘要休息。讓運動融入日常生活當中，或有他人陪同一起運動，將有助於個人能持之以恆的運動，例如騎固定式腳踏車時閱讀書報或收看電視，散步同時去購物、逛街或遛狗…等，經由這些運動能夠強化關節附近的肌肉，增加關節的彈性和活動範圍，增強體力，減輕體重，進而減輕關節的負荷及症狀。[豐]

【代售新書】



吃錯了，當然會生病！

作者：陳俊旭

定價：300元 優惠價：250元

(隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD)

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 (郵購另加掛號郵資60元)