

退化性膝關節炎的保健

退化性關節炎雖不致於要您的命，不能好好地加以保健，疼痛、畸形，不良於行……等等的併發症會接連而至，千萬不可掉以輕心。

退化性關節炎是一個非常普遍的疾病，而且隨著年齡的增加，得到此病的人愈多，曾有人做統計，大於55歲的人，有80%以上在X光上可見到退化性關節炎的變化，但是在臨床上，只有20%有症狀出現。

以前我們認為此病既然是種退化性的疾病，會隨著時間的延長，而病情愈來愈壞，但事實上在臨床上，它可能在某一個時間內，會隨著時間的增加而病情加重；但在另一段時間內，它的病情會達到穩定的狀況。所以，只要能給予適當的治療，它的預後應該不會很差。

運動量少次數多

退化性關節炎大多發生在承重的關節，例如髖關節、膝關節、頸椎、腰椎。過度的運動會加劇症狀，休息可以減輕疼痛；早晨剛起床時，會覺得關節很僵硬，通常會持續10多分鐘，但只要稍微活動一下，即可消除僵硬感。

最困擾這類病人的是：運動也不是，不運動也不是。運動會加劇症狀的出現，不運動又會令病人感到關節越來越硬化。事實上，這類的病人仍需規則地做運動，只是運動量要少，但每天運動的次數要多，就像胃病的患者，要少吃多餐一樣。

中老年人的肌肉骨骼，恰似一部中古汽車，如果好好地保養，悉心地照顧，這部車子仍大有可為，相反地，如把它當新車來使用，在高速公路上猛加油，不要幾回，這部車子一定要進廠大修。

中老年人的關節運動，其技巧也必須講求——就是要每天規則性地活動，所做的動作速度要緩慢，運動量不要多。如果運動完了之後，「疲倦感」持續1小時以上，就是運動過量了。最重要的，運動過程中，絕不可導致關節疼痛。

控制體重忌重物

身體多種關節中，以膝關節的老化最常見，尤其是肥胖的中年婦女，幾乎難逃膝部疾患，因此體重的控制也是關節保健的重點之一。曾有人研究指出：膝關節屈曲30度時，膝蓋所承受的正面壓力是體重的1倍，屈曲60度是體重的4倍，蹲姿時膝蓋骨承受8倍的體重。所以「減輕體重」，「少屈膝」是膝關節的保健要領。

不好的姿勢或生活習性會加速關節的退化，生活中儘量避免蹲或跪著洗地板、洗衣服、做家事；家裏用具、椅子和廁所的馬桶不宜太低；避免在電視機前面坐太久，最好中間要起來走動走動。

上了年紀的人切忌舉提重物，表面上雖然只是手提重物，實際上，全身的關節，包括脊椎、下肢、上肢的關節皆需負荷這額外的重量，往往其中某一關節承受不起而引發出種種症狀。因此避免關節過度使用應為保健之道。

抬腳動作治膝痛

膝部如具有強壯的肌力，才能吸收膝關節承受重量的撞擊力，間接的才有保護關節的作用。肌力越強，關節越穩定，膝部也越不易受傷。如果關節已發生病變者，也會因此而較不易惡化。

這種運動方式非常簡單——病人仰躺，膝伸直做抬腿運動即可。抬高的角度由最初的45度逐漸降到最後的20度。

另外又有一方法是：病人仰臥，膝下墊個小枕頭，使膝稍微屈曲，但屈膝角度小於25度，用力時膝蓋往下壓，小腿往上抬；踝部可繫砂包或不繫皆可。每天重覆做總數200~300下；當然亦可分段做，也可從總數50下做起，以後再逐漸增加之數直至300下。

在各種運動項目中，以游泳對退化性關節炎的患者最理想。

肩 負重任 · 運用自如

蔡太太，56歲，有一天突然感到左肩不舒服，尤其是在梳頭和穿衣服時，格外酸痛，嚴重時甚至影響睡眠；從外觀看來，整個肩部及周圍關節並無任何異狀，且於靜止時，並無不適；但於施行日常生活一些活動時，當牽動肩部，需要肩部關節配合時，幾乎動彈不得，真是苦不堪言；心想這是不是就是俗稱的“五十肩”呢？



在醫師詳細診察並照過X光片後，發現肩關節之結構尚稱良好，唯關節腔稍微狹窄；同時經過完整的生理檢查後，初步診斷為：左肩關節的旋轉肌之肌腱有發炎的現象。

醫師指示：服用抗炎藥物並轉介至物理治療，雙管齊下，病情逐漸好轉，一般日常生活功能也慢慢恢復正常，蔡太太的肩部終於又可以活動自如了。

不適時困擾多

肩部，是人體結構中相當重要的一部份，除了大家所熟悉的肩關節（其實學名應稱為肱盂關節）外，還包括有與肩胛骨、肋骨、鎖骨、胸骨、脊椎骨相互連結的胸鎖關節、肩鎖關節及肩胸關節，當然還包含關節周圍的肌肉及韌帶，如崗上肌、崗下肌、小圓肌、肩胛下肌、二頭肌、喙肩韌帶、肩鎖韌帶等。

當肩部靜止時，肩部的肌肉

和韌帶則負責肩關節維持在一良好的位置，當肩部必須活動時，則肩部之關節、肌肉、韌帶，則必須相協調以完成所欲達成之動作。

一般說來，肩關節是人體所有關節中，最具有活動度的關節，不但可前舉至180°，後伸（即手臂向後）至60°，外舉至90°，手臂向軀幹中心至75°，同時，還有內轉和外轉各90°的活動度

像梳頭的動作，就必需由肩關節前舉，外舉和外轉等方向的活動，共同來完成。當肩部之各組織結構有任何不適時，將影響日常生活之種種動作，造成諸多不便。

受傷發炎造成

蔡太太便是眾多肩部疼痛中的一個例子，而俗稱的“五十肩”或“冷凍肩”，事實上是涵蓋許多肩部疼痛不同臨床診斷的統稱。

在臨床診斷上，則包括有粘連性關節炎、關節周圍炎、肩峰下滑囊炎，或肩關節撞擊症候群等較明確之診斷，其造成的原因很多，可以是受傷引起的，如肌腱斷裂、骨折、脫臼等；也可能是發炎所造成的，如附著於肩關節周圍之肌腱發炎（如上述之個案），肩關節本身發炎，或滑囊發炎；又如在肩峯下或在喙鎖韌帶處等長骨刺，或因反射交感神經萎縮候群（中風患者易有此種症狀）等等都會造成肩部不適。

而如平日姿勢錯誤（如駝背）或肩部使用不當，都將影響肩部活動受限或造成傷害。

預防勝於治療

俗語說得好：預防勝於治療，綜上所述，預防之道首重保健，下述幾點應可提供大家參考：

(1)不可提過重之物品。以免肩部負荷超重，傷及組織。

(2)不做不合理之動作。如在汽車前座，過份後伸上臂，扭曲肩部至後座取物，極易扭傷肩部肌肉。合適的方法，應離開駕駛座，打後座車門再取物；或轉動軀幹，以防肩部過度扭曲，造成傷害。

(3)避免突然牽扯肩部。如乘坐公共汽車，緊急剎車時，拉環突然前滑，肩部組織在完全沒有防備的狀態下，遭此拉扯，極易引發拉傷。嚴重者，甚至造成神經受損，導致肌肉無力。故宜儘

量扶靠椅背，以防不測。

(4)當從高處取物時，宜面向櫥櫃，以肩關節前舉方式取物，不可以外舉手心向下的方式。當您手心向下舉超過90度時，上臂的肱骨頭將易撞擊喙肩韌帶，此不當之動作，將易造成以韌帶之受損。

(5)當進行運動時，如打網球、籃球或高爾夫球等，宜先做暖身運動，約15分鐘，使肩關節組織達到最佳狀況，再正式運動。

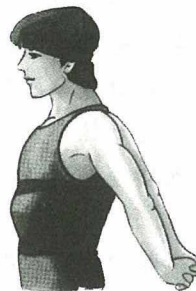
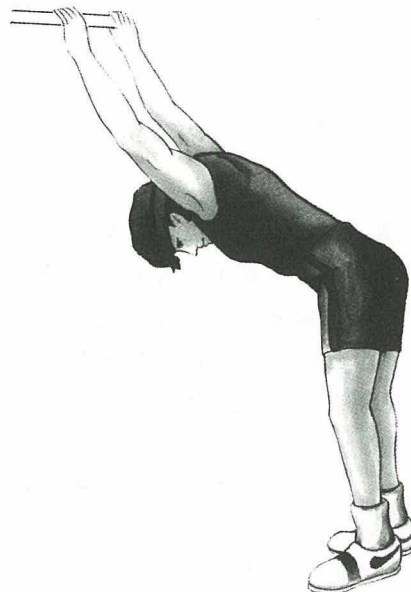
(6)當肩部因神經受損無法正常做自主性活動時如中風，必需利用外在支撐輔助器，保持正常位置，同時，適度給予輔助運動，保持正常的活動度，以免長期不動，形成關節僵硬造成疼痛。

信任物理治療

總之，熟知肩關節之活動機轉，及其合理的活動範圍，應可保持肩部正常之運作。萬一仍有不慎，或遭到外擊，發生傷害，則必須請醫師，詳加檢查和診斷。必要時，可轉介至物理治療。

專業的物理治療師擁有完整的評估方法，可進一步深入了解病情。於評估後，再給予適當的治療，如冷熱療、電療，以達消腫、止痛或增進血液循環的目的。不但可加速組織之癒合，且可提高癒合之品質。

而物理治療中之運動，則可指導患者正確的使用肩關節，並給予適當之肌力及協調訓練，以恢復正常的功能。◆



肩膀伸展是改善肩關節柔軟性的主要活動方式