

退化性關節炎

一、什麼是退化性關節炎

顧名思義，此病與關節退化有關，就如車子開久了會磨損，年齡大了關節用久了也會退化損壞；最主要是關節面的承重不均，導致關節軟骨的破壞退化，進一步由於骨頭與軟骨的修復、硬化與增生。由於骨頭增生成刺狀，所以俗稱「骨刺」，又叫做「骨性關節炎」。

二、退化性膝關節炎的原因

1. 關節自然的老化過程：人年紀大了關節軟骨內部的結構會發生變化，使軟骨逐漸磨損破壞。
2. 關節受壓力過重或不均：職業需要經常負重或屈膝的工作者，像搬運工作。肥胖者，會加重關節的負擔加速關節老化，也會加劇嚴重的程度。
3. 外傷後的局部結構異常：通常是骨折或脫臼所致。

三、退化性膝關節炎常見的症狀

1. 疼痛：通常在工作後或是上下樓梯時，會特別疼痛。早期的疼痛多發生在關節過度使用後，休息後症狀有明顯減輕；晚期則疼痛加劇，即使輕微動作，甚至休息時或夜晚睡眠時，一樣疼痛。發作時，在關節處有壓痛點，伴有輕度灼熱感及腫脹情形。關節過度使用，或是陰濕的氣候，或是有其他外傷都會使疼痛加劇。
2. 關節僵硬：長時間不活動時，關節會有僵硬的情形發生，就如坐久了起不來，但通常不會超過 10 分鐘，且活動一下以後，關節活動度漸漸變好轉。
3. 關節變形：關節活動時有聲音，表示關節面的軟骨逐漸磨損不平滑，久了關節逐漸變形，活動度變差且無法伸直；成「O 字形腿」。



4. 肌肉萎縮：因膝關節炎疼痛而少使用膝關節，會有肌肉萎縮情形，最常見大腿股四頭肌的萎縮，大腿變細；常覺得蹲下、爬樓梯和爬坡的困難，走路時覺得不勝負荷或耐力變差。

四、治療

1. 物理治療：如熱敷・按摩・肌肉訓練等。
2. 藥物治療：
 - (1) 口服藥以非類固醇消炎止痛為主。
 - (2) 急性期關節腔內注射類固醇藥物。
 - (3) 關節腔內注射軟骨潤滑保護劑。
3. 手術治療：物理或藥物治療無減輕症狀或關節變形嚴重時。

五、照護退化性膝關節注意事項(以減輕壓力與疼痛為主)

1. 膝蓋是人體最重要的負重關節，肥胖是膝關節的致命傷，體重愈重，膝蓋的負擔就越大，維持理想體重是很重要的。
2. 走遠路時，每走半小時，最好能「歇歇腳」再走。
3. 提重物時，以手拉(推)車代替手提。
4. 平時可藉手杖或助行器來降低受損之膝關節的壓力負擔。
5. 保持正確姿勢，可減少不必要的壓力加諸於膝關節上的傷害。避免重覆性屈曲膝關節的動作，如跪、蹲、跑、跳、爬山、上下樓梯等；蹲馬步或如廁時用蹲式馬桶均要避免；上下樓梯時儘可能搭電梯或利用扶手。
6. 平時保持規律適度的活動，以維持關節的柔軟度及強化支撐關節的肌肉。合適的運動為例如：游泳、室內型腳踏車、走路、散步。適當運動可延緩膝關節的老化，而過度勞動則會加速關節退化，所以多運動、少勞動，希望關節永無病痛。
7. 天冷時注意局部關節的保暖，以避免僵硬、疼痛的惡化。
8. 避免穿高跟鞋，以免增加膝關節的壓力。
9. 加強支撐膝關節肌肉的運動訓練(主要是強化大腿股四頭肌)，可藉膝伸直力量的增強，來減輕走路時膝關節的負荷：



(1) 坐姿或平躺：

膝蓋盡量伸直→腳背用力往內維持 5~10 秒。

(2) 再換另一隻腳，每日 2~3 回，每回 20 下。

(3) 平躺：大腿伸直 → 向上抬高 45 度 → 膝蓋盡量伸直
維持 5~10 秒，再換另一隻腳，每日 2~3 回，每回 20
下。

