

退化性關節炎

退化性關節炎是人類關節疾病中最普通的一種，他跟年齡老化有直接的關聯，主要病變的地方是兩個骨頭的關節接觸面，軟骨受到傷害及磨損，關節表面凹凸不平和關節腔變窄以及骨刺的產生。

流行病學

次發性關節炎，因為受傷（例如膝關節骨折、半月板破裂、十字韌帶斷掉等）、遺傳疾病、代謝性疾病、鈣沉積症、先天性關節發育異常、軟骨下骨頭缺血性壞死或感染而引起關節軟骨的破壞，引起退化性關節炎。原發性退化性關節炎，在諸多原因中，以老化及肥胖最重要。

50 歲以上，女性，肥胖者

而年齡大於 65 歲的人口中，有一半以上有退化性關節炎。盛行率隨著年齡而增加，在 45-55 歲之間，男女之間並沒有明顯差異；但 55 歲以後，女性的盛行率則較高

臨床表徵

臨床症狀是疼痛、僵硬、腫大和變形，在活動關節時，常可聽到不正常的磨擦聲響。最常見的膝退化性關節炎，通常兩側都會發生，但病變程度並不一定一樣。較早期的症狀包括膝部酸痛無力，脛窩處硬緊不靈活，蹲下後不易站起來，偶爾伴有膝關節囊積水或是脛窩部韌鞘囊腫。症狀加重時，則出現內側膝關節面疼痛，痛會向上牽連引起腰酸背痛，向下蔓延引起小腿腹肚疼痛或踝痛，蹲下因疼痛而有困難，股四頭肌逐漸萎縮，膝關節漸形成內翻型，無法走遠路，夜裏睡覺時膝部會酸痛。更厲害的退化性關節炎，則疼痛加劇，可見變形更明顯，膝部有屈曲攣縮不能完全伸直，關節活動有摩擦聲，步態左右搖擺，需要扶手幫忙。

復健相關治療及運動

熱療

包括深部熱療(短波、或治療性超音波)，及一般的表淺熱療(熱敷包、水療、或紅外線燈)。作用在鬆弛肌肉、增進局部組織循環、減輕疼痛。

經皮電刺激

利用低量的電刺激，讓我們的神經"忽略"掉痛覺，是一種很安全的治療，對某些患者的效果不錯。

向量干擾波

與經皮電刺激類似但它可刺激更深層的肌肉有改善局部血液循環、鬆弛膝蓋肌肉、並減輕疼痛之效果

運動治療

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。

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型。
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。
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。

預防衛教

對付退化性關節炎最好的處方就是「運動」。長久以來，人們誤認運動過量會造成關節磨損，導致骨關節炎而反對運動，但是研究顯示，即使活力充沛的運動，也不會使正常的關節變成關節炎。運動可以增加軟骨中關節滑液的進出，更可以加強關節周圍肌肉、肌腱和韌帶的結構，而幫助關節承受重量，支撐身體。有規律的運動可以增加骨頭的密度，增進免疫作用，更可以使你心跳更有力，加強心臟循環系統，也可以促進身體的敏捷平衡性和柔軟耐受性。。所以如何設計你的運動計劃、把運動融入日常生活中，隨時抓住任何短暫的時間來運動，是預防退化性關節炎的重要課題。