

退化性膝關節炎之運動治療

陳勝凱 高醫骨科部運動醫學暨創傷骨科醫師

退化性膝關節炎是膝關節疾病的其中之一，也是你我一生中必定會遇到的疾病，此疾病是目前人類最常見的關節炎類型，在中、老年族群中是非常普遍的慢性疾病。退化性關節炎病患要使其疾病完全復原是不可能的任務，但它是可成功被控制的疾病，這種與老化過程有關的病況會隨著時間、年齡的增長而逐漸加重。

患者的醫療，以口服葡萄糖胺及關節注射玻尿酸、非類固醇的抗發炎藥物、物理治療、關節鏡清創及人工關節置換手術為主要的選擇來改善症狀。因為每個個案的關節退化程度與病因不盡相同，所以我們必須找出病因再來設計治療的目標與方法。

運動治療能維持身體平衡、預防跌倒

退化性膝關節炎的運動治療是為了維持或增加關節活動度 (ROM)、增加下肢肌力與肌耐力、以及協調與平衡能力為目的，這三大目的無非就是要減緩膝關節疼痛的問題，以及提升日常生活的運動能力。下肢肌力對於退化性膝關節炎患者是十分重要的，尤其是

大腿前側的股四頭肌及後側的腿後側肌群，關節鄰近肌肉也需要做訓練，才能保持肌力平衡，當膝關節周圍肌肉強化時，就會如同身體穿緊身衣一樣，有穩定的作用。人體在不同的姿勢和動作下，中樞神經系統運用視覺、前庭覺、本體感覺等資訊，來維持身體平衡，而這些也都是預防老人跌倒的重要相關因子。

下肢肌力訓練&伸展運動

目前運動處方雖然沒有制定的格式與內容，但患者可掌握運動處方的原則來進行運動治療，中低強度的有氧運動可幫助脂肪燃燒進而達到減重的效果：(一) 下肢肌力訓練可以使其關節減少負擔，進而減少疼痛。(二) 伸展運動可以提升我們的柔軟度，使我們的關節活動角度增加，讓我們的肢體更靈活。以上運動的好處目的就是改善症狀，除此之外，養成規律的運動習慣也能預防其他疾病的發生。不論在復健或是運動治療，身體給予的訊息與回饋是相當重要的，我們要時常聆聽身體給予我們的反應，如果有病痛

則要積極的去處理，不可以拖延，建議患者在晚上睡覺前與自己身體對話，詢問自己狀況如何，是否有疼痛不適等情形發生，做自己身體的主人，去關心自己的身體。

退化性膝關節炎是一個可控制的疾病，或許運動治療無法像藥物一樣

可以快速的解決疼痛的問題，但相對的當身體機能提升，同樣也能減少疼痛，此時藥物量需求下降時，社會及醫療成本則能大幅減少，進而降低患者的負擔。(轉載自高醫醫訊 2013 年 8 月第 33 卷第 3 期)



退化性關節炎治療目標與方法

治療目標

1. 幫助病患了解疾病本質
2. 減輕疼痛
3. 抑制發炎
4. 維持關節功能
5. 矯正既有畸形
6. 改善功能
7. 增強肌力
8. 對個別患者作復健、設立個人化運動處方



治療方法

1. 藥物治療 (非類固醇抗發炎藥、止痛劑、類固醇、外用止痛藥膏、營養補充劑，如：葡萄糖胺、玻尿酸)
2. 輔具 (支架、手杖、拐杖、矯正鞋等)
3. 物理治療 (熱敷、紅外線燈治療)
4. 運動治療、減重
5. 骨科手術 (關節鏡的灌洗術、切骨矯正手術、全人工膝關節置換手術)
6. 幹細胞及基因工程療法 (未來展望和發展)