

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：退化性關節炎的保養之道
- 三、衛教日期：99年2月5日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：李惠敏物理治療師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

#### 為什麼選擇退化性膝關節炎

因應台灣老年人口率節節攀升，退化性疾病隨年紀增長而出現，加上雲嘉南地區務農者眾多，退化性膝關節炎患者也居高不下，希望藉由課程給民眾了解退化性膝關節炎要如何保養以及已經退化了要作什麼運動。

#### 認識退化性膝關節炎

- 何謂退化性膝關節炎？

關節是從大腿骨和小腿骨連在一起的關節，所以它的活動約有130度。

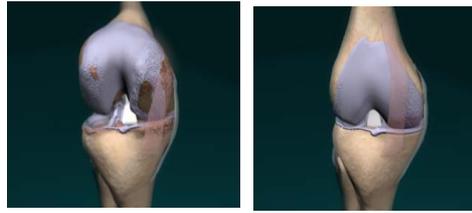
膝關節上有一個類似盤子的骨頭，從X光片可以看出，會有空隙，有空隙才是正常，這個空隙就是軟骨。

軟骨在X光片是照不出來的，隨著年紀越大或症狀越嚴重，空隙就越小甚至沒有，所以會蹲不下去，這就是沒有關節軟骨。

正常是關節中間要有骨盤，它是在支撐體重的力量、走路或蹲下會有彈性及潤滑，減輕磨擦力。

#### 退化性膝關節炎常發生在：

- 老年人—有的人50歲或60歲就會發生退化的情形。
- 長期負重
  - 軟骨磨損—常走路或常蹲、跪均會造成骨盤的磨損，骨頭中間的空隙就會變的越小。
  - 關節面狹窄
  - 硬骨增生—旁邊的骨刺就越長越多
  - 關節疼痛、僵硬—骨盤磨損後走路就會痛，早上起床會僵硬。



磨損的關節

正常的關節

### 退化性膝關節炎的症狀

- 活動受限
  - 站太久或坐太久，長時間靜止不活動後關節僵硬。
  - 早上起床後比較好，走久一點後關節又會疼痛。
- 肌肉無力
  - 膝關節久動旁邊的韌帶磨損、肌肉會發炎疼痛，如因發炎疼痛不敢再動，不活動會造成肌肉萎縮。
- 外觀變形
  - O型腿或X型腿

### 退化性膝關節炎症狀易發作之因素：

- 關節活動過度
  - 走太遠的路或上下樓梯過於頻繁壓力比較大。
  - 上樓梯時壓力增為2倍，下樓梯則增為7倍。
- 關節姿勢不良
  - 站太久或坐太久。站太久或坐太久。
- 不合適的鞋具
  - 高跟鞋、鞋墊厚度不足或過硬。
- 創傷
  - 經常的膝部損傷，如骨折、軟骨、韌帶損傷，皆會加速膝關節退化更明顯。

### 退化性膝關節炎的建議

- 適宜的運動
  - 選擇下肢較不承重的運動類型做運動，因為關節疼痛越不動它，就會慢慢萎縮，走路就越沒力氣。
- 適當的休息
  - 避免長時間的活動或勞動—工作1-2個小時就要休息一下，不可長時

間蹲或站太久。

- 維持標準體重
  - 減少對膝關節的壓力—除上下樓梯外，體重過重對膝關節的壓力也是一樣很重，所以維持標準體重對膝關節是一種保護。
- 運動項目
  - 肌力訓練—
    - 增加肌肉力量
    - 幫忙負荷膝關節所承受的壓力
  - 伸展運動—
    - 增加肌肉柔軟度
    - 減少關節僵硬感
  - 關節角度運動—
    - 改善關節活動度
    - 維持膝關節功能性角度改善關節活動度
    - 維持膝關節功能性角度

### 肌力訓練

膝關節退化有三塊肌肉很重要，大腿前側肌群肌力、大腿後側肌群肌力、小腿肌肉肌力，需要出力的運動訓練。

原則—增強肌肉的力量，必須有適當的阻力，例如沙包及阻力帶等。

—每回次數及阻力隨個人能力增減。

- 大腿前側肌群肌力訓練：

起始動作



結束動作



- 坐於床邊讓腳懸垂，腳踝處綁上適量沙包，練習膝關節伸直，維持5秒後放下，反覆上述動作15次，早、晚各一回。

- 大腿後側肌群肌力訓練：

起始動作



結束動作



- 一手扶椅子站立，腳踝處綁上適量沙包，練習膝關節彎曲，維持5秒後放下，反覆上述動作15次，早、晚各一回。

- **小腿肌肉肌力訓練：**  
**起始動作**



結束動作

- 背對牆站立，雙腳墊腳尖站立，維持5秒後放下，反覆上述動作15次，早、晚各一回。



**伸展運動**

原則—將緊繃的肌肉拉鬆，肌肉會有拉緊但不痛的感覺。如果肌肉有明顯的疼痛，或有發熱現象，請暫停伸展運動。

- **大腿前側肌群伸展運動**

示範動作—維持30秒後放鬆，反覆動作5次，早、晚各一回。



- **大腿後側肌群伸展運動**

示範動作—維持30秒後放鬆，反覆動作5次，早、晚各一回。

—也可用兩張一樣高的椅子，將腿放在椅子上，手握住腳掌往身體方向拉，維持30秒後放鬆，反覆動作5次，早、晚各一回。



- **小腿肌肉伸展運動**

示範動作—維持30秒後放鬆，反覆動作5次，早、晚各一回。



### 日常生活之注意事項—保養

- 避免負重-可使用手推車載運。
- 維持姿勢-避免久坐、久站或長時間行走，要活動以前先將關節動一動，不要一下就站起來，
- 避免壓力-避免跪坐、盤腿坐、蹲等動作。
- 適當休息-選擇游泳、騎腳踏車等下肢較不承重的運動。
- 適宜運動-活動後應適度的休息。
- 保持體重-必要時使用拐杖及助行器。

### 結論

- **觀念**-退化性膝關節炎不僅僅只限於老年人，不當的使用，膝關節也會有提早老化的現象。
- **保養**-退化性膝關節炎的保養需從日常生活保養開始。
- **建議**-如果是此疾病的患者，強烈建議從上述運動中將本身的肌肉力量及柔軟度維持在最佳狀態。

謝謝聆聽!