



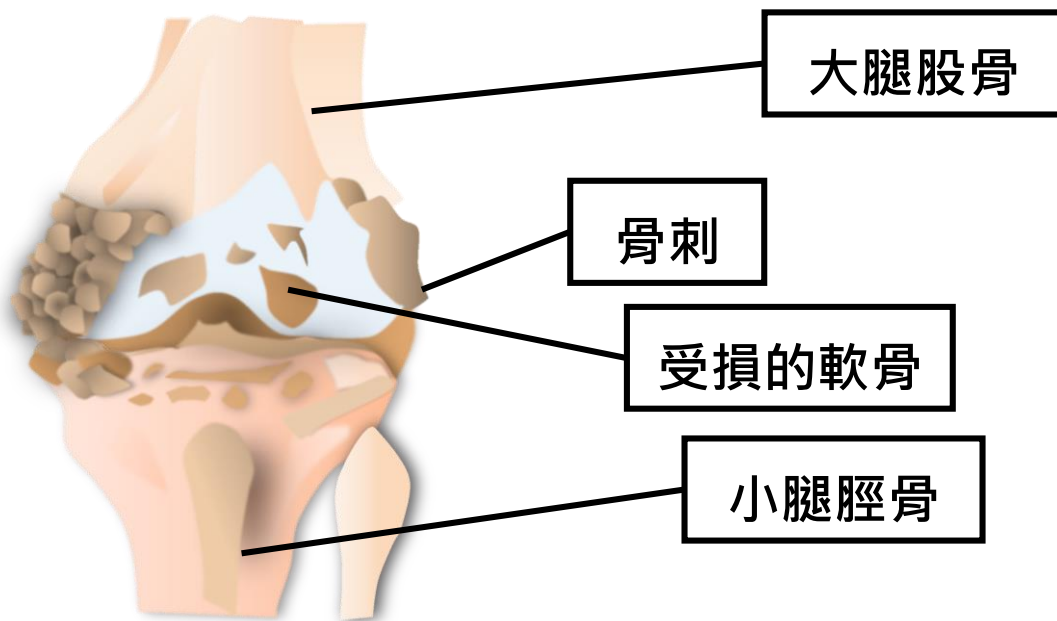
三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D07

## 骨性膝關節炎衛教單張

骨性膝關節炎即退化性膝關節炎，在五十歲以上的族群中是很常見的疾病，造成膝關節的僵硬與疼痛，症狀通常在早晨或者是下肢一段時間沒有動作時特別嚴重；造成骨性膝關節炎的原因主要是因為老化、體重過重、過度使用、曾經受傷或其他特殊疾病，例如風濕免疫類疾病。



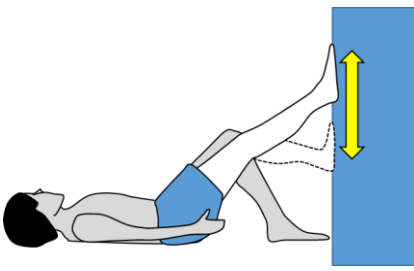
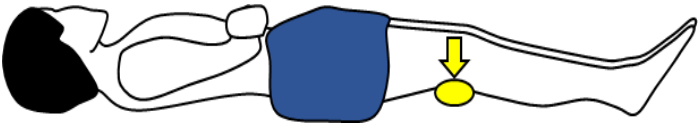
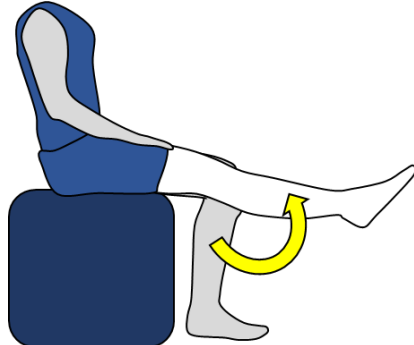
由於疼痛與僵硬，骨性膝關節炎的患者會漸漸影響生活功能，生活功能受限又更造成肌力與肌耐力的下降，造成無法逆轉的惡性循環；目前較常見的治療方式有生活方式的改變、復健物理治療、使用藥物、關節注射或手術治療。

復健物理治療主要以儀器治療控制病患疼痛並促進循環，或運動訓練增加肌力與肌耐力，藉此回復病患的生活功能。

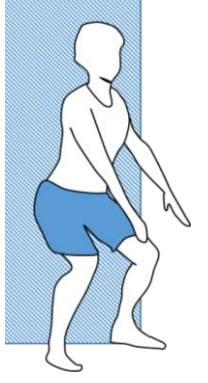
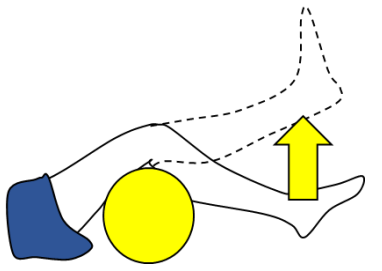
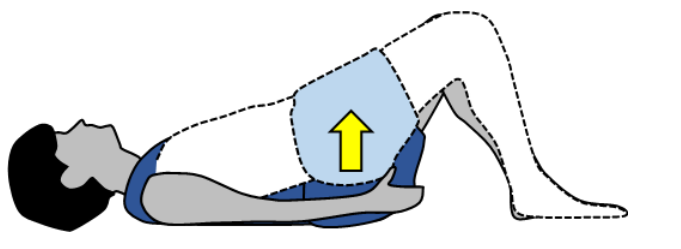
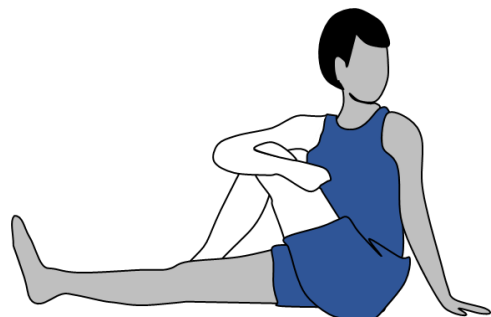
## 骨性膝關節炎的運動

適度運動可以增加肌力與肌耐力、改善關節活動度與柔軟度，進而增加膝關節支撐的能力，減輕行走或上下階梯的疼痛。

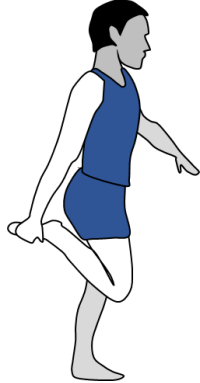
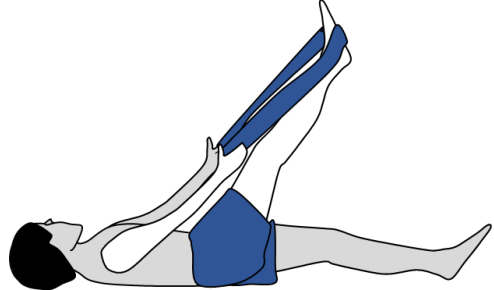
如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> <b>膝關節活動訓練</b> 重複_____次/回合 每天_____回合	平躺姿勢，腳板貼著牆，膝蓋彎曲伸直，沿著牆面往上往下滑動。 
2	<input type="checkbox"/> <b>股四頭肌肌力訓練</b> 收縮維持_____秒/次 重複_____次/回合 每天_____回合	平躺姿勢，毛巾置於膝蓋下方，大腿肌肉收縮，讓膝蓋下壓毛巾，再放鬆。 
3	<input type="checkbox"/> <b>股四頭肌肌力訓練</b> 收縮維持_____秒/次 重複_____次/回合 每天_____回合	坐姿，膝蓋伸直，維持收縮數秒，再緩緩放下。 



4	<input type="checkbox"/> <b>股四頭肌肌力訓練</b> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>站姿，雙足分開，背貼著牆面，背部不離開牆面的狀況下，雙膝緩緩蹲下，再慢慢站起。一開始微蹲即可，再慢慢增加蹲下的幅度。</p> 
5	<input type="checkbox"/> <b>股四頭肌肌力訓練</b> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>平躺姿勢，膝下墊一枕頭或軟球，做膝蓋收縮伸直動作，維持收縮數秒，再緩緩放下。</p> 
6	<input type="checkbox"/> <b>臀大肌肌力訓練</b> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>平躺姿勢，臀大肌收縮，屁股抬起，維持數秒，再緩緩放下。</p> 
7	<input type="checkbox"/> <b>髖部大腿拉筋伸展</b> 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>坐姿，將一腳跨過對側膝蓋，旋轉身體，用對側手將膝蓋拉往另一側，臀部到大腿位置有緊的感覺即可，維持數秒再放鬆。</p> 



8	<input type="checkbox"/> <b>股四頭肌拉筋伸展</b> 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	站姿上半身挺直，將一腳往後拉起，感覺大腿前側有緊的感覺即可，維持數秒再放鬆。 
9	<input type="checkbox"/> <b>大腿後側拉筋伸展</b> 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	平躺，以毛巾繞過足底，保持膝蓋伸直的姿勢，將腿抬起，感覺大腿後側有緊的感覺即可，維持數秒後再放鬆。 

## 治療師的叮嚀

- ◆ 依照運動處方，您需要進行 \_\_\_\_\_項運動
- ◆ 請依照以下順序進行 \_\_\_\_\_
- ◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您