



退化性關節炎病人的復健與照顧

退化性關節炎是一種慢性疾病，又稱骨性關節炎，主要是軟骨退化或不良增生所造成，有可能造成關節變性和活動障礙，它是所有關節炎中最常見的一種，通常會在中年或老年人的頸部、背部、膝蓋及髖骨的關節上，發生退化性的關節病變，造成關節活動上的限制和困難。

一、退化性膝關節炎的症狀

- (一)關節疼痛：為最明顯的症狀，主要是因軟骨的磨損，導致膝關節附近滑囊產生腫、熱、痛的發炎反應所造成。
- (二)關節僵硬：膝關節疼痛僵硬，尤其是關節活動後，例如：傍晚時分工作一天後，但經長時間靜止不活動也會僵硬。
- (三)關節變形：一開始是關節活動時有劈啪響，表示關節面的軟骨磨損嚴重，時間久了就會導致關節變形(O型或X型腿)，膝關節活動度變差導致膝關節無法伸直。
- (四)肌肉萎縮：退化性膝關節炎會因膝關節附近的肌肉萎縮，因此病人會抱怨蹲、上下樓梯有困難。

二、退化性膝關節炎的原因

- (一)關節慢性損傷：走太遠的路或上下坡、上下樓梯過於頻繁。
- (二)關節面受力不平衡：站太久或坐太久而缺乏膝關節的活動。
- (三)外傷造成：如輕度受傷(跌倒、扭傷、擦、撞)之後即會引發惡化。
- (四)不合適之鞋子：如高跟鞋會增加膝關節的壓力，鞋墊厚度或彈性不足無法有效吸收觸地時的震力。
- (五)老年。
- (六)肥胖。
- (七)膝關節變形。

三、退化性膝關節炎的治療

(一)藥物(須依醫師醫囑使用)

- 1.止痛藥。
- 2.非類固醇消炎藥：較早期的藥物易引起腸胃、肝、腎副作用，新一代的藥物雖然副作用較少，但仍需依醫師指示服用藥物。



- 3.類固醇：多使用於慢性及對止痛藥效果反應不佳的病人。
- 4.葡萄糖胺(Glucosamine)：為關節軟骨基質生成促進劑，主要作用於較輕微磨損的退化性關節炎，間接達到止痛效果。
- 5.玻尿酸關節注射劑：可覆蓋於關節表面保護軟骨，防止磨損及退化，並可防止肌腱黏著增加關節活動度。

(二)手術

- 1.關節內視鏡手術：將針孔攝影機的原理運用在醫療上，不用將病人的膝關節打開，就可經由兩個小洞，讓醫師清楚看到內部結構，同時可清洗發炎的關節及清除游離的骨軟骨碎片，達到減輕關節疼痛的目的。
 - 2.骨矯正手術：用於部份關節軟骨良好，但膝關節骨骼變形的病人。
 - 3.半人工膝關節置換手術：用於僅單一內或外側軟骨磨損嚴重的關節，手術時間短且術後病人關節恢復活動快。
 - 4.全人工膝關節置換手術：用於退化性關節炎的末期，此時關節軟骨磨損已十分嚴重，甚至有骨骼缺損變形及肌腱、韌帶攣縮的變化，藉此手術可將人工關節置於股骨、脛骨及膝蓋面，以取代膝關節，是一個預後十分良好的治療。
- (三)復健：可接受熱療、短波照射等物理治療；另膝關節主動運動與股四頭肌肌力訓練也有幫助。在年紀愈來愈大時身體的肌肉力量會愈趨下降，此時平常的平面或水中運動就愈顯得重要。

五、日常生活照護事項

- (一)適當的休息：不可久坐或久站，走路亦不可連續走太久，當膝關節覺得不舒服時就應立即休息。
- (二)適當的運動：避免半蹲、全蹲或跪的姿勢，如蹲馬步，打太極拳等。
- (三)減輕體重：保持理想體重，以減輕膝關節的負擔。
- (四)注意保暖：注意膝蓋的保暖，可以穿長褲或護膝來保護膝蓋，少上下樓梯，不要穿高跟鞋。
- (五)避免外傷、搬重物及下肢過度勞動。

參考資料

Kenneth, C. K. (2012). *Diagnosis and classification of osteoarthritis*. Retrieve from <http://www.uptodate.com>