

## 退化性關節炎

### 一、 什麼是退化性關節炎？

1. 在膝關節交界的地方，骨頭上面覆蓋著一層軟骨，軟骨等於是一層墊子，有緩衝的作用。
2. 膝關節退化性關節炎是隨著年齡逐漸惡化的關節疾病，它是由於膝關節長期使用；日子一久造成膝關節面的軟骨磨損，膝關節囊液潤滑液變少，而造成膝關節疼痛、腫脹、無力、蹲踞困難，它通常發生在中年50歲以後。它與過度工作、肥胖、個人體質、年老或關節受傷有關，通常女性較多而且也較為嚴重一點。

### 二、 治療方式：

#### 1. 物理治療：

- (1) 熱療：作用在鬆弛肌肉增進局部組織循環減輕疼痛。  
【深部熱療】短波或治療性超音波  
【表淺熱療】熱敷包、水療和紅外線燈。
- (2) 經皮電刺激(TENS)：利用低量的電刺激，讓我們的神經忽略造成痛覺，是一種很安全的治療，對於某些患者的效果不錯。
- (3) 向量干擾波：與經皮電刺激類似，但它可刺激更深層的肌肉與有效改部局部血液循環，鬆弛膝蓋肌肉並減輕疼痛之效果。

#### 2. 藥物治療：

- (1) 非類固醇性消炎劑：顧名思義，就是消炎藥，組織有明顯的發炎反應時使用，本身也有止痛的作用這類藥物中，最古老的就是阿斯匹靈，現在種類繁多。最常見的副作用就是胃痛，甚至胃出血。新一代的藥物，比較不會胃痛，不過要有胃潰瘍的病史或60歲以上才可開立。

- (2) 葡萄糖胺:健保有條件給60歲以上的患者一年使用6個月，葡萄糖胺是人體可以自行合成的軟骨重要成份之一，只是隨著年齡增長人身體製造葡萄糖胺不敷使用。
- (3) 玻尿酸:這種關節注射劑，它是以新鮮雞冠提取，可以補充關節液，既可以包覆潤滑軟骨表層，又可深入基層意識軟骨退化同時改善關節活動度，也有止痛、消炎的作用。

### 三、護理方式:

#### 1. 減少膝關節的負荷

- (1) 減輕體重，避免吃太肥或太甜的食物。
- (2) 減少或攜帶或搬運重物盡量以手推車來輔助。
- (3) 避免站立或步行太久，可用適當高度之手杖借力。
- (4) 盡量避免上下樓梯、斜度和走過凹凸不平的路面，多使用電動手扶梯及升降機；若情況不許可，可以側身扶欄杆上樓。

#### 2. 保持正確姿勢減少勞損

- (1) 座椅要高度要適中，不宜坐矮椅或跪下跪。
- (2) 不要穿高跟鞋，腳底用軟膠，而高度約1吋。
- (3) 腳底落出現局部磨損以至於傾斜必須更換。
- (4) 站立時，雙腳應平放在地上，以免膝關節受力不平均。

### 四、膝關節復發期間的護理:

當膝關節炎復發時，可以利用以下的方法，暫時紓緩痛楚。

- (1) 暫時停止一些令膝痛加劇的活動。
- (2) 冰敷或熱敷(須依物理治療師的指示)。
- (3) 帶上護膝和彈性繃帶來幫助控制腫脹。
- (4) 如果痛楚、腫脹持續和加劇應立即找醫師診治。