

核 區	判 分	主任	副主任				
			▽				

健康週報

113年12月6日第一週

編號:113098

【摘自中國醫藥大學附設醫院】

認識「退化性膝關節炎」

膝關節在長期承受重力或外傷及免疫疾病可使關節軟骨退化，進而造成軟骨磨損而使膝關節疼痛、腫脹、僵硬、甚至關節變形，導致活動受限、生活不便。



第一級

隱約出現骨刺關節腔或輕微狹窄

第二級

出現明顯骨刺關節腔明顯狹窄

第三級

多處明顯骨刺關節腔明顯狹窄硬骨輕微變白

第四級

多處明顯嚴重骨刺關節腔嚴重狹窄應股明顯變白硬骨變形

核 區	判 分	主 任	副 主 任				
			▽				

健康週報

113年12月13日
第二週

編號:113098

【摘至中國醫藥大學附設醫院】

退化性膝關節炎的高風險族群

體重過重

對膝關節壓力太大
影響活動力

過度使用

不當的運動方式
或長期過度負重
使關節磨損

年齡

年齡越大
發生率越高

停經後婦女

容易骨質疏鬆
使骨頭耐受力變差

曾有外傷

關節損傷、骨折或
韌帶損傷會加速退化

關節受力不均

姿勢不良
使肌肉柔軟度變差
或肌力下降
造成關節磨損



家主任暨全體職員工關心您

核 區	判 分	主任	副主任				
			▽				

健康週報

113年12月20日
第三週

編號:113098

【摘自林新醫院】

退化性膝關節炎之症狀：



關節疼痛、腫脹

關節深處的疼痛
無法按壓到痛點

關節僵硬

早起時會特別感到
關節僵硬或疼痛



出現「喀喀」聲

可能為關節面、軟骨、
韌帶摩擦所造成的

關節變形

如O型腿、關節無法
伸直的狀況

大腿肌肉萎縮

膝蓋痛不敢多動導致
關節周圍肌肉萎縮

家主任暨全體職員工關心您

核 區	判 分	主任	副主任				
			▽				

健康週報

113年12月27日
第四週
編號:113098

【摘至中國醫藥大學附設醫院】

膝部退化性關節炎復健運動：

膝關節保健運動

(一組 10 下，每天做 3 組，一禮拜至少 5 天)

1. 坐姿抬腿

坐著膝蓋自然彎曲，單腳緩慢舉起伸直，停留 5 秒後放鬆。



2. 小腿上提

雙腳與肩同寬，踮起腳尖，越高越好，過程中努力保持平衡，在緩慢放下。可單腳做加強。



3. 平躺抬腿

平躺，單腳伸直緩慢舉起約 20 公分，停 5 秒後緩慢放下，肩膀和脖子不出力。



4. 俯臥抬腿

俯臥，緩慢舉起一腳至最高，停留 5 秒後緩慢放下。



5. 側躺抬腿 (大腿外展)

側躺，上側大腿台制約 45 度角，膝蓋打直，勿旋轉，停留 5 秒後緩慢放下。



6. 側躺抬腿 (大腿內收)

側躺，上側腿跨至下側腿前，下側大腿抬離地約 15 公分，停留 5 秒後緩慢放下。



(運動過程中若有疼痛、不適請洽物理治療師或骨科、復健科醫師)

家主任暨全體職員工關心您