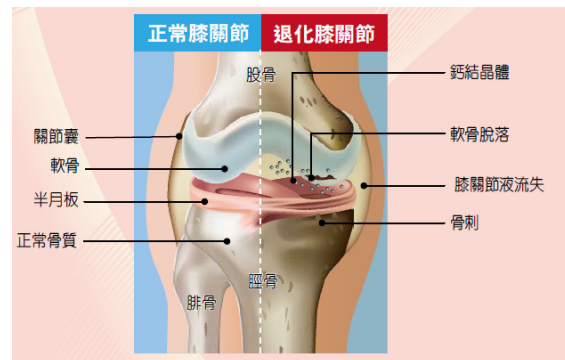


退化性膝關節炎



何嘉棋醫生
屯門醫院
矯形及創傷科專科醫生

什麼是退化性膝關節炎？



什麼是退化性膝關節炎？

- 退化性膝關節炎是一種**退化性**疾病
- 膝部關節需要承受沉重的體重負荷，經長年累月的活動和勞損，加上膝關節液隨新陳代謝的減慢而流失，膝關節面的**軟骨老化磨損**
- 身體為補償骨骼的損失，骨的邊沿會加厚增生、變形，繼而長出骨刺
- 當情況嚴重時，造成膝關節**疼痛變形**的現象

引起退化性膝關節炎的因素

- **年齡增長**
 - 常見於40歲以上之女性及45歲以上之男性
- **膝關節負荷過重**
 - 肥胖、長期攜帶及搬運重物亦會使膝部關節退化加劇
- **膝關節曾受創傷**
- **不良姿勢及活動**
 - 長期下蹲或長期過劇之跳躍或跑步都有增加患上膝部關節炎的風險

什麼人比較容易有退化性膝關節炎？

- 四十五歲以上居多
- 經常跑、跳、蹲者
- 體重過重者
- 運動員



退化性膝關節炎最主要的徵狀

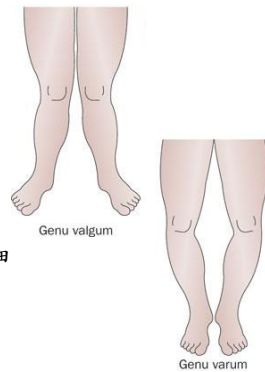
- **疼痛**
 - 上下樓梯或蹲下時特別痛
 - 天氣變冷或潮溼時特別痛
- **僵硬**
 - 有時早上起床較嚴重
 - 無法久站或坐下站不起來
 - 關節角度受限



退化性膝關節炎最主要的徵狀

關節變形

- 輕度灼熱感及腫脹
- 關節活動會產生雜音
- X或O字形腿



肌肉萎縮

- 股二頭肌萎縮、大腿變細
- 走路耐力變差

臨床診斷

- 年齡大於**四十歲**
- 有退化性膝關節炎最**主要的徵狀**
- X光片顯示有**骨增生，變形，關節腔變窄**



治療態度

- 膝關節退化是不可還原的結構性破壞，因此它是**無法藥物根治的**
- 保護膝關節的方法不是休息，也不是打針吃藥，而是開始**運動**
- 早期治療的方向會以**減輕徵狀及防止病情惡化**為主
- 患者應對膝關節的康復持有正確的態度並主動承擔治療的責任，主動且**積極地參與膝關節的自我護理**

減少膝關節的負荷

- **控制體重**
 - 健康的飲食：少吃甜食，避免油膩、高脂、高鹽等食物
- **減少攜帶重物**
 - 避免手攜、背負或搬運重物，應改以其他輔助工具如手推車
- **避免長時間站立或步行**
 - 如感膝關節酸痛，應坐下休息
 - 可用高度適當的助行器(如手杖)來借力以減低膝關節的負荷

減少膝關節的負荷

- **適中的坐椅高度，避免下蹲的動作**
 - 坐椅應有足夠的高度使髖、膝、踝關節坐立時呈直角
 - 避免坐矮椅或下蹲等加重膝關節負荷
- **善用扶手電梯及升降機**
 - 上下樓梯、斜路或走凹凸不平的路面會增加膝關節所承受的壓力，可誘發膝關節酸痛
 - 當膝部關節炎復發或病情加劇時，可善用扶手電梯及升降機

治療-藥物

- **止痛藥**
 - 減輕關節發炎、紅腫、疼痛
 - 其中消炎止痛藥潛藏著傷害腸胃的問題，不宜長期服用
- **葡萄糖胺**
 - 營養輔助
 - 目前的醫學證據**不能**顯示其防止退化性膝關節炎的效果

治療-藥物

- **玻尿酸**
 - 直接打進膝關節內，促進關節之潤滑，減輕疼痛
 - 效果維持約六至九個月

治療-運動訓練

- 目標
 - 增加關節的**活動度**，消除僵硬感
 - 較強的**肌力**穩定了關節，減輕疼痛及改善功能
 - 較佳的**耐力**減少疲勞
 - 適度承重及規律的關節活動可營養及強化關節
 - 助於**體重控制**
 - 強健的骨骼**減小骨質疏鬆**及骨折的發生
 - 改善睡眠及心情，**防止焦慮**

治療-肌肉強化運動

- **小腿提升**
 - 於膝關節下方放置毛巾將膝關節承高
 - 慢慢地把小腿提升至完全伸直，同時腳掌亦向上屈
 - 保持姿勢約十秒，然後再慢慢放下
 - 每日鍛鍊二至三次，每次二十至三十下



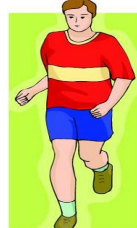
治療-肌肉強化運動

- **坐直伸膝**
 - 直坐於高度適中的坐椅
 - 慢慢地將小腿伸直，保持姿勢約十秒，然後再慢慢放下
 - 每日進行二至三次，每次二十至三十下



治療-其他運動訓練

- 以低衝擊性、慢速、較短時間運動為主
- 配合運動過程中適度的間隔休息
- **游泳、騎腳踏車和步行**



急性復發期間的護理

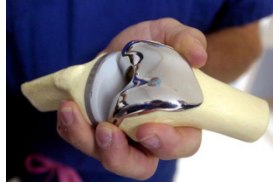
- 退化性膝關節炎具有**反覆的特性**，病情時好時壞
- 當膝關節炎急性復發，出現**紅、腫、熱、痛**的症狀
- 以下的方法來暫時舒緩痛楚：
 1. 暫時停止一些令膝疼痛加劇的活動，讓膝關節得以**充份休息**
 2. 可把膝關節用**枕頭承高**並使用**冰敷**
 3. 使用護膝或**彈性繃帶**來控制腫脹
 4. 若持續或加劇，應立即**徵詢您的醫生**

治療-手術

- 病情嚴重無法以復健及藥物治療控制
- 膝部關節**持續疼痛**，**變形**及惡化至影響日常生活

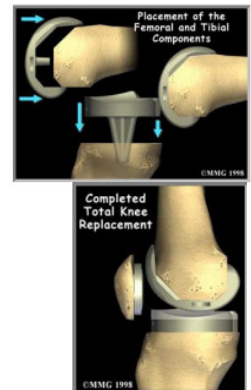
手術種類

- 關節鏡
- 矯正切骨術
- 人工關節置換術



膝關節全關節置換術

- 目的是減輕疼痛、矯正畸形及保持膝關節運動的穩定性
- 人工關節使用期大約10至15年
- 一般會建議60歲以上的患者採用此手術



膝關節全關節置換術

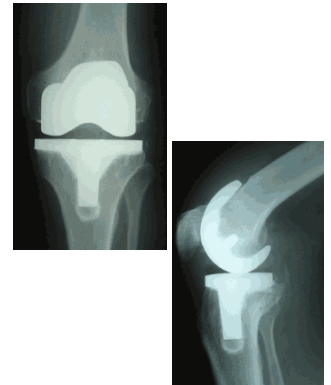
手術簡介：

- 15厘米垂直傷口。
- 將破壞了的膝關節切除
- 用骨水泥或鏢釘將人工關節固定



膝關節全關節置換術

- 術後第二天使用輔助器學習步行
- 大約一星期可以出院
- 術後需配合適當物理治療及運動



感謝您的聆聽