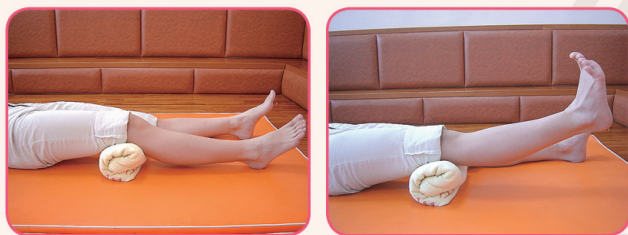


膝伸直運動

- (1) 平躺，膝蓋下放毛巾捲，膝微彎。
- (2) 將一側膝蓋伸直使腳跟離開床，停留5-10秒放鬆，重覆數次換腳。
- (3) 運動時應避免拱背或腰前凸，以免腰部壓力過大受傷。



直膝抬腿

- (1) 平躺，一腳膝伸直，另一腳彎曲。
- (2) 將伸直的一腳向上抬高，再放下，重覆數次後換腳。
- (3) 運動時避免拱背或腰前凸，以免腰壓力過大受傷。



坐姿膝伸直運動

坐姿，背挺直，雙手放鬆在身體兩側。將一腳膝伸直，停留5-10後放下，勿憋氣，重覆數次後換腳。



七、訓練期間及預後

近年的研究顯示，經過兩個月以上的物理治療和運動訓練，可以改善膝關節疼痛的狀況，和增加行走的能力。

自我評量(是非題)

- 1. 經過合適的物理治療和運動訓練可以有效改善膝關節的疼痛。
- 2. 退化性的膝關節疼痛一旦發生，可以透過大量練習深蹲來改善。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Osteoarthritis and Cartilage 22 (2014) 363-388

<http://dx.doi.org/10.1016/j.joca.2014.01.003>

Kan HS, Chan PK, Chiu KY, Yan CH, Yeung SS, Ng YL, Shiu KW, Ho T. Non-surgical treatment of knee osteoarthritis. Hong Kong Med J. 2019 Mar 28.

修訂日期：2019年3月(第四版)

編碼：7200-單張-中文-011-04

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

退化性膝關節炎



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8:00-12:00

週一到週五 下午1:30-5:30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『退化性膝關節炎』患者復健指導及單張	指導者	病人/家屬簽名
編碼：7200-單張-中文-011-04		

一、什麼是退化性關節炎

膝關節在長期受力下，關節軟骨退化磨損，可能形成骨刺、關節變形、失去彈性，而產生關節疼痛、僵硬，以致於影響活動功能。

二、致病因素

1. 外傷：如膝關節損傷，骨折、韌帶損傷都會加速膝關節退化。
2. 關節受力不平衡：如姿勢不良引起肌肉柔軟度變差，或是肌肉力量下降而造成關節磨損。
3. 勞力工作：長期負重過重、或工作姿勢經常要走、站、蹲及搬重物者。
4. 好發於老人或是停經後婦女及體重過重者。

三、臨床症狀

1. 膝關節疼痛或腫脹，尤其是過度活動時或上下樓梯、從久坐站起來時會更痛。
2. 早上起床時會覺得關節僵硬，活動一段時間後疼痛或僵硬感會減少，晚上時疼痛加劇。
3. 膝關節活動時，可能會出現響聲。

4. 膝關節會有關節變形的情形如：O形腿、膝關節無法伸直。
5. 因疼痛關係，造成大腿肌肉萎縮。

四、復健治療訓練的目的和方向

1. 減輕疼痛及發炎：
 - (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用單次小劑量類固醇局部注射，以減輕疼痛。
 - (2) 冰敷：針對腫脹或嚴重疼痛使用。
 - (3) 熱敷：如熱敷或是短波、超音波可幫助血液循環、減輕疼痛。
 - (4) 電療：如中頻干擾波、經皮電刺激等可幫助血液循環、肌肉放鬆並可減輕疼痛。
 - (5) 貼紮治療或護膝：提供支持保護。
2. 重建功能：
 - (1) 增加關節活動度：牽拉運動。
 - (2) 增加肌肉力量：肌力訓練。
 - (3) 增加心肺耐力：如游泳。
3. 居家運動：
 - (1) 牽拉運動：維持10-20秒，10-20次/回，3回/天。
 - (2) 肌力訓練：6-20次/回，3回/天。

五、注意及禁忌事項

1. 所有的運動請依照醫師及治療師的指示進行。
2. 保持理想體重，以減輕膝關節負荷。
3. 適當休息，避免過度站或行走。
4. 減少蹲、跪或上下樓梯，或是採用好腳先上、兩步一階。
5. 避免膝關節保持同一個姿勢太久。
6. 選擇合適的鞋墊及鞋子。

六、居家運動

1. 牽拉運動

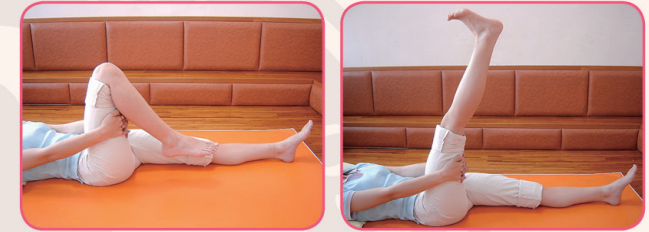
大腿前側肌肉

- (1) 站立下，一手扶住椅子一手將膝蓋彎曲，抓住腳踝。
- (2) 將大腿往後拉，大腿前側有緊緊的感覺。



大腿後側肌肉

- (1) 平躺下，利用雙手將大腿抱住。
- (2) 膝蓋伸直，腿後側有緊緊的感覺。



2. 肌力訓練

大腿後側肌肉

- (1) 在俯臥的姿勢下，將膝蓋彎曲小腿離開床面。
- (2) 可在膝蓋下墊毛巾，減少關節壓迫。

